

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Motivace lezců k sportovnímu lezení

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Ivana Turčová, Ph.D.

Vypracoval:

David Brezina

Praha, květen 2024

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně, a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat PhDr. Ivaně Turčové, Ph.D. za odborné vedení práce, za praktické rady a za rychlé odpovědi na jakékoliv dotazy.

Abstrakt

Název:

Motivace lezců k sportovnímu lezení

Cíl:

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, co motivuje lezce k praktikování aktivity sportovního lezení. Dále jsme zjišťovali, jaký vliv má na motivaci lezců věk, pohlaví a doba praktikování sportovního lezení.

Metody:

Výzkum byl proveden anketním šetřením mezi 78 (37 žen a 41 mužů) sportovními lezci v ČR. Anketa se dotazovala na různé aspekty motivace k lezení, například osobní pohnutky, vnímání rizika a sociální faktory ovlivňující účast na lezecké činnosti. Šetření obsahovalo celkem 14 uzavřených či polouzavřených otázek s možností výběru. Výsledky byly zpracovány pomocí Microsoft Excel a Google Forms.

Výsledky:

Zjistili jsme, že nejčastějšími motivy k sportovnímu lezení jsou: překonávání osobních hranic a strachu, touha po fyzickém zlepšení, sociální aspekt – setkávání s přáteli a budování komunity a samotný lezecký výstup. Dále jsme zjistili, že mladší lezci mají větší tendenci vyhledávat dobrodružství a vzrušení. Starší lezci uvedli jako hlavní pohnutky pobyt v přírodě a samotný lezecký výstup. Obě pohlaví uváděla jako důležitou pohnutku společenský a sociální aspekt. Muži se dále více přikláněli k fyzické výzvě a překonávání strachu, ženy k pobytu v přírodě, překonávání osobních hranic či psychické výzvě. Muži častěji vybírali z kategorií vysokého a velmi vysokého rizika. Ženy preferují bezpečnější a opatrnější způsob lezení, vybíraly totiž především ze středního a nízkého rizika. Dále jsme zjistili, že čím déle sportovec leze, tím více roste i schopnost řízení a akceptace rizik.

Klíčová slova:

horolezectví, skalní lezení, motiv, pohnutka

Abstract

Title:

Motivations of Climbers for Sport Climbing

Objectives:

The aim of this bachelor's thesis was to determine what motivates climbers to engage in the activity of sport climbing. Additionally, we investigated the influence of age, gender, and duration of climbing practice on climbers motivation.

Methods:

The research was conducted through a survey among 78 sport climbers (37 women and 41 men) in the Czech Republic. The survey inquired about various aspects of climbing motivation, such as personal reasons, risk perception, and social factors influencing participation in climbing activities. The survey included a total of 14 closed or semi-closed questions with selectable options. The results were processed using Microsoft Excel and Google Forms.

Results:

We found that the most common motivations for sport climbing are: overcoming personal limits and fears, the desire for physical improvement, the social aspect—meeting friends and building community, and the climbing activity itself. Furthermore, we discovered that younger climbers tend to seek adventure and excitement more. Older climbers cited being in nature and the climbing activity itself as their main motives. Both genders mentioned the social and communal aspect as an important motivation. Men leaned more towards the physical challenge and overcoming fear, while women preferred being in nature, overcoming personal limits, or psychological challenges. Men more frequently selected categories of high and very high risk. Women preferred safer and more cautious climbing, mainly choosing from medium and low-risk categories. Additionally, we found that the longer an athlete climbs, the greater their ability to manage and accept risks grows.

Keywords:

mountaineering, rock climbing, motive, reason

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Teoretická část.....	9
2.1	Sportovní lezení.....	9
2.1.1	Definice sportovního lezení	9
2.1.2	Dělení lezeckých disciplín	10
2.2	Motivace.....	13
2.3	Sportovní motivace	15
2.3.1	Motivační struktura sportovce a její vývoj.....	15
2.3.2	Výkonová motivace.....	16
2.3.3	Vnější a vnitřní motivace	17
2.4	Psychologické modely motivace	18
2.4.1	Zvědavost, explorace a vyhledávání mimořádných prožitků (Sensation seeking tendency)18	
2.4.2	Teorie protikladných procesů	20
2.4.3	Self determination theory (potřeba sebeurčení)	20
2.4.4	Self-efficacy	21
2.4.5	Teorie optimální úrovně aktivace	21
2.4.6	Flow.....	22
2.4.7	Maslowova teorie potřeb a vrcholného prožitku.....	23
2.5	Motivace k horolezení a lezení.....	25
3	Empirická část.....	27
3.1	Cíl a úkoly práce	27
3.1.1	Cíl práce	27
3.1.2	Úkoly práce	27
3.2	Výzkumné otázky.....	27
4	Metody	28

4.1	Design studie	28
4.2	Výzkumný soubor	28
4.3	Metody sběru dat	30
4.4	Analýza dat.....	31
5	Výsledky.....	31
6	Diskuse	41
7	Závěr.....	43
8	Použitá literatura	44
9	Přílohy	47

1 Úvod

Tématem této bakalářské práce je motivace lezců k sportovnímu lezení. Práce se zaměřuje na objasnění klíčových aspektů motivace ve sportovním lezení. Cílem této práce bylo prozkoumat různé faktory, které ovlivňují motivaci sportovních lezců. Pokusili jsme se zjistit, jak motivaci lezců ovlivňuje věk a pohlaví či doba praktikování sportovního lezení.

Výběr tohoto tématu byl motivován rostoucím zájmem o sportovní lezení širší veřejností, a to nejen jako o rekreační aktivitu, ale i jako o prostředek osobního a sociálního rozvoje. Sportovní lezení je zajímavé nejen svými fyzickými nároky, ale i psychickými a sociálními aspekty. Například nebezpečí a riziko, které jsou pro lezení typické mohou mít hluboký vliv na jedince. V posledních letech se sportovní lezení stalo populárním po celém světě, což zvýšilo potřebu hlubšího porozumění motivace lezců. Tato práce proto zkoumá, jak různé psychologické, sociální a fyzické faktory souvisí s motivací lezců k tomuto sportu.

Očekávaný přínos této práce spočívá v poskytnutí hlubšího pohledu na motivace sportovních lezců, což může pomoci trenérům, organizátorům a samotným lezcům lépe porozumět, zacházet a pracovat s motivací ve sportovním lezení. Výsledky této studie by mohly být aplikovány při tvorbě tréninkových programů, rozvoji lezeckých klubů a organizací. Tímto způsobem by mohla práce přispět k ještě většímu rozmachu sportovního lezení.

Práce je dělena na část teoretickou a empirickou. Teoretická část se věnuje definici a dělení sportovního lezení, dále pak jsou uvedeny jednotlivé teorie dotýkající se motivace a definice motivace. Teoretická část se tak věnuje sportovním i psychologickým pohledům na dané téma. V empirické části je samotný výzkum založený na anketním šetření, kterého se zúčastnilo 78 respondentů.

2 Teoretická část

2.1 Sportovní lezení

2.1.1 Definice sportovního lezení

Dle Longa (2010) vzniklo sportovní lezení v 70. letech ve Francii a dnes se dostalo do celého světa. Jedná se o způsob lezení, při kterém není nutné pohybovat se se zbytečnou zátěží, protože lezecké cesty již mají umělé jisticí body. Díky tomu se lezec může více soustředit na techniku. Tento styl dosáhl v posledních letech i díky nevelké potřebě speciálního vybavení velkého rozmachu. Sportovní lezení se vyvinulo ve vápencových oblastech. Velkým tématem sportovního lezení je ohleduplnost k přírodě. Stálé ochranné vybavení je na mnoha místech dle ochránců přírody nepřípustné. Stoupenci tradičního horolezení tvrdí, že sportovní lezení ubírá na míře dobrodružnosti, avšak i při tomto stylu nebezpečí bolestivých pádů existuje a lezci jsou tak riziku vystaveni.

Winter (2004) uvádí, že sportovní lezení je nejrozšířenější formou lezení a může být aktivně provozováno až do vysokého věku. V poslední době je tento sport díky komercializaci a dostupnosti plně vybavených vnitřních umělých stěn čím dál tím více populární. Pro rekreační sportovce však, na rozdíl od zarytých lezců, nepředstavuje smysl života. Jedinými technickými pomůckami jsou lezečky a magnézium, k jištění se používá lano, úvazky, expresky a jisticí pomůcky. Motivací k výkonům jsou mimo jiné stupně obtížnosti cest, které mají za úkol možnost srovnávání rozdílných cest.

Nejrozšířenějšími stupnicemi ve střední Evropě jsou UIAA, saská a francouzská. Mezi základní předpoklady lezení patří síla, pohyblivost, vytrvalost, pohybové techniky či lezecká taktika. Mezi hnací síly pak patří cíl dostat se výše, dále a rychleji či trávení času v obklopení podobně smýšlejících lidí, vybočení z každodenního stereotypu, dobrodružství, radost z pohybu a trávení času v přírodě.

Dle Baláše (2016) můžou za rozvoj sportovního lezení především umělé lezecké stěny. Ve Francii bylo mezi lety 1980-1989 postaveno přes 590 umělých stěn, v Německu jich pak bylo v roce 2011 napočítáno přes 2900. Ve školním roce 2009/2010 dokonce 14 % britských škol zapojilo lezení do svého učebního plánu. Lezecké organizace zaznamenaly od počátku 90. let do konce roku 2010 dvojnásobný až trojnásobný nárůst členů. Více než polovinu všech lezců tvoří mladí sportovci do 26 let. S nárůstem obliby tohoto sportu jsou spojeny i problémy jako například nepořádek, volné bivakování lezců, spory s místními a narušování soukromých

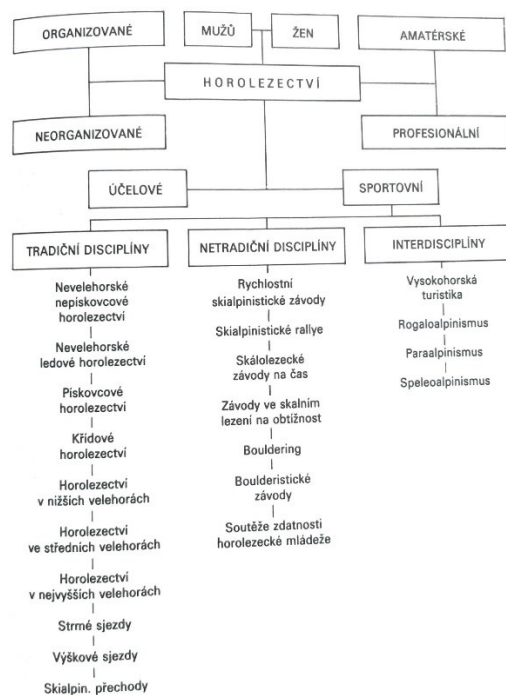
pozemků, ekologická zátěž, poškozování majetku či plašení zvěře. Na druhou stranu, vzniká takzvaný lezecký turismus, z kterého můžou navštěvované lokality ekonomicky těžit.

Dle Baláše et al. (2013) je pro sportovní lezení typická minimalizace míry objektivního rizika. Cesty jsou zajištěné expanzivními nýty a cílem je samotný lezecký pohyb a lezecká cesta. Sportovní lezení má daná pravidla, které zahrnují klasifikaci přelezu, styl, místní doporučení či restrikce.

Sportovní lezec by se dal definovat jako lezec, který se věnuje lezení na umělých nebo přírodních stěnách, které mají předem instalované jištění. Je zde kladen důraz především na techniku, sílu a vytrvalost v kontrolovaném prostředí. Horolezec se pak věnuje lezení ve vysokých horách při extrémních podmínkách. Horolezení může zahrnovat například vícedélkové cesty, kde je zapotřebí samostatné jištění. Horolezec tak potřebuje nejen fyzické dovednosti a umění samostatného jištění, ale i schopnost adaptace na proměnlivé přírodní podmínky.

2.1.2 Dělení lezeckých disciplín

Dle Diešky a Širla (1989) všechno dělení lezeckých disciplín vychází z pojmu horolezectví. Mezi horolezecké disciplíny do svého dělení autoři zařazují aktivity jako paraalpinismus, skialpinistické závody či speleoalpinismus. Větší rozmach lezení na umělých stěnách přichází až později, i proto zde není zahrnuto lezení na umělých stěnách či sportovní lezení.



Obrázek 1 Klasifikace horolezeckých disciplín dle Diešky a Širla (1989, s. 181)

Vomáčko a Boštíková (2008) uvádějí, že tradiční horolezení a lezení prošlo velkým vývojem. Na začátku byla pouze jedna disciplína, ve které šlo o výstupy na vrcholky hor. Dnes se z jedné disciplíny vyvinulo několik dalších. Lezení se od horolezení liší především terénem. Lezec se pohybuje na umělých stěnách, budovách či menších skalách naopak horolezec se pohybuje v horách či velehorách a zpravidla se jedná o nebezpečnější aktivitu. Lezecké disciplíny se dělí na dva základní typy: sportovní a tradiční lezení.

- Sportovní lezení

V aktuální době je tato disciplína velmi populární. Ve sportovním lezení lezec překonává především fyzické problémy a pohybuje se po předem zajištěné cestě (např. pomocí nýtů, borháků, kruhů, ...).

- Tradiční lezení

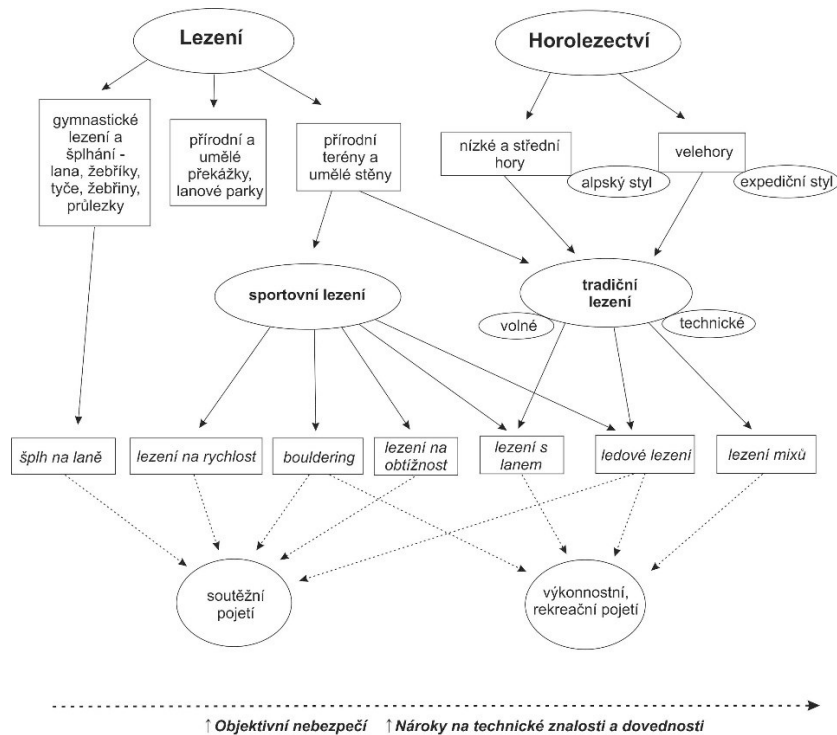
Při tradičním lezení je mimo fyzické kondice zapotřebí sladit i psychiku a techniku. Lezec si hledá cestu sám a zakládá si postupová jištění.

Další dělení je na soutěžní a nesoutěžní (výkonnostní) disciplíny. Soutěžní disciplíny se dnes konají jen na umělých stěnách.

- Soutěžní lezení se dělí na tři disciplíny:

- 1) **Lezení na obtížnost**, ve kterém je lezec postaven před stěnu s úkolem vylézt co nejvýše po neznámé cestě. Cestu si nesmí zkoušet, pouze si ji smí zezdola prohlédnout těsně před závodem. Soutěž má tři kola – kvalifikační, semifinálové a finálové.
- 2) **Lezení na rychlost**, ve kterém jde o zdolání dané cesty v co nejkratším čase. Lezci se řadí do pavouka dle časů z kvalifikace.
- 3) **Bouldering**, při kterém lezci překonávají krátkou, ale velmi obtížnou trasu na co nejméně pokusů v daném čase. Soutěž probíhá dvoukolově.
 - Mezi nesoutěžní lezení patří například:
 - 1) **Pískovcové skalní lezení** je tradiční především v Sasku a českých zemích. Jedná se o lezení na pískovcových skalách s nutností odvahy a rozhodnosti. Jištění totiž probíhá přes železné kruhy, které mezi sebou mohou mít vzdálenost i 15 m.
 - 2) Tradiční i sportovní způsob lezení se uplatňují při **lezení na nepískovcových skalách**. Jedná se o lezení po pevných skalách jako je vápenec či žula.
 - 3) **Lezení vícedélkových cest**, při kterém je nutné dobře ovládat lezecké pomůcky a stavět postupná stanoviště, se nachází někde mezi lezením a horolezením.
 - 4) **Ledové lezení** je typické speciální výbavou jako jsou například cepíny. Lezci se při něm snaží dostat na vrchol zamrzlých vodopádů.

Baláš et al. (2013) uvádí současný možný pohled na lezecké disciplíny v kontextu gymnastického lezení a šplhání, rozvoje sportovního lezení a horolezectví. Sportovní lezení dělí na lezení na rychlost, bouldering, lezení na obtížnost, lezení s lanem a ledové lezení.



Obrázek 2 Současné dělení disciplín (Baláš et al., 2013)

2.2 Motivace

Slovo motivace je odvozeno z latinského slovesa „movere“, tedy hýbat se. Slovo motiv je pak v češtině chápáno pod pojmem pohnutka. Jedna z definic motivace zní: „*souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci, nebo dosáhnout něčeho pozitivního*“ (Plháková, 2004, s. 319).

Motivy neboli pohnutky se projevují dvěma způsoby. Buď chceme něco získat, nebo se snažíme něčemu vyhnout. To, jaký způsob zvolíme určí, zda se k cíli či mentálnímu stavu přiblížíme, nebo se mu budeme vzdalovat. Psychologové, kteří se zabývají problematikou motivace se snaží zjistit příčiny lidského chování a prožívání. Pokud motivy nejsou uspokojovány, roste jejich naléhavost. Síla motivu pak ovlivňuje kvalitu a intenzitu chování a určuje prioritizaci činností.

Pokud jsme k nějakému chování motivováni, provázejí to silné emoce. Například pokud dosáhneme vytyčeného, vysněného cíle budeme mít radost a pociťovat štěstí. Naopak při neúspěchu budeme smutní a nešťastní. Někteří autoři v oboru psychologie tvrdí, že mnoho lidských cílů a pohnutek je nevědomých nebo si je daný jedinec uvědomuje pouze částečně.

Motivace lidského chování se skládá z komplikovaného mixu vrozených i získaných faktorů a může mít i několik různých příčin (Plháková, 2004). Plháková (2004) dále dělí lidské motivy do čtyř větších okruhů. Prvním okruhem jsou sebezáchovné motivy, ve kterém jde o snahu udržet se naživu. Mezi primární neboli biologické pohnutky spadající do této skupiny patří potřeby jako: dýchání, spánek, udržení tělesné teploty, bezpečí, příjem potravy a vody. Tyto motivy máme vrozené, ale způsob uspokojení je ovlivněn rodinou a kulturou.

Druhým okruhem jsou stimulační motivy. Lidé se vyvinuli ze zvířat a jsou tedy aktivními bytostmi. Stimulační motivy nejsou nezbytné k přežití, ale přispívají k dosažení duševní pohody. Vyváženým mixem proměnlivé vnější stimulace, poměru tělesných a duševních aktivit lidé dosahují právě duševní pohody a klidu. Mezi nejvýraznější projevy stimulačních projevů patří hravost, zvědavost a vyhledávání neobvyklých zážitků.

Další skupinou jsou sociální motivy. Tyto pohnutky jsou dle současných psychologů vrozené, rozvíjejí se především v raném dětství a ovlivňují mezilidské vztahy. Okolní podmínky sociální motivy buďto podporují, nebo tlumí.

Poslední skupinou jsou individuální psychické procesy, které směřují k jedinci a individualitě. Některé psychické motivy nejsou zaměřeny na dosažení cílů ve vnějším prostředí, ale především na udržení vnitřního pořádku, což napomáhá k udržení optimálního duševního zdraví. Patří mezi ně například potřeba sebeurčení, hledání smyslu života, řízení vnitřními etickými normami či potřeba svobodného rozhodování a jednání.

Proces motivace způsobuje v přeneseném slova smyslu pohyb. Přesněji řečeno chování jedince, zejména pak jeho smysluplné jednání. Podle Mikšíka (2007) je jedním z nejdůležitějších úkolů psychologie vysvětlit lidské chování, tzn. zodpovědět otázku proč jsou lidé aktivní právě daným směrem a ne jiným. Psychologové tedy v problematice motivace hledají odpovědi na otázky: Co daný jedinec chce? Proč to chce? Jak moc si přeje a usiluje o dosažení svého cíle?

Dle Nakonečného (2014) je motivace intrapsychicky probíhající proces, který vychází z určité potřeby. Motivace je proces, ve kterém dochází k formování vnitřního určení cíle, intenzity a délky trvání chování, tím udržuje růst a vnitřní rovnováhu osobnosti. Motiv je vnitřní stav, který dává impuls, řídí a udržuje danou aktivitu. Motivace způsobuje smysluplné jednání jedince a vysvětluje, proč se určití lidé zaměřují na rozdílné cíle. Základními druhy motivace

jsou: 1. intrinsická a extrinsická 2. vědomá a nevědomá 3. primární a sekundární. Druhy motivů se pak liší dle obsahu například na: motiv výkonu, sdružování či nasycení.

2.3 Sportovní motivace

2.3.1 Motivační struktura sportovce a její vývoj

Hošek (2020) uvádí, že dnešní sport je převážně konzumní. Sportovní motivace je tak chybně orientována převážně na peníze. Motivační struktura je nejvíce ovlivněna věkem a výkonností. Vývoj motivační struktury dělí na stádia.

Prvním z nich je, na začátku sportovní kariéry, generalizace motivační struktury. V tomto stadiu se sportovec nemusí zabývat pouze jedním sportem. Spíše, než o konkrétní sport jde cvičenci o vnější podněty jako jsou parta, prostředí, hřiště v blízkosti bydliště či je ovlivněn názory rodičů nebo jiných blízkých osob. V tomto stadiu se také většinou sportovci nevěnují sportu, ve kterém v budoucnu dosahují největších úspěchů.

Druhým stádiem je diferenciaci motivační struktury. Zde již mladý sportovec člení svůj postoj dle dosažených úspěchů a neúspěchů. Už mu tolik nejde o radost z pohybu jako takového, ale radost hledá i v dobrých výsledcích. Specializuje se převážně na jeden určitý sport a hledá v tréninku systém.

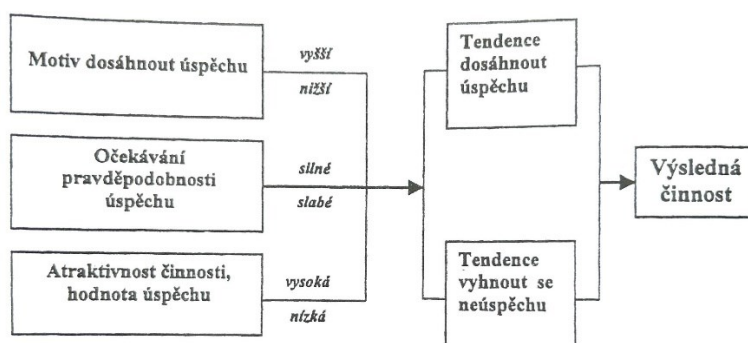
Poté se sportovec dostává do takzvaného stadia stabilizace motivační struktury, ve kterém hraje velkou roli výkonnost. Do popředí se dostávají cíle osobní – rekordy, sláva, peníze a cíle společenské – zviditelnění v médiích, reprezentace, kontakty. Motivační struktura je ovlivněna více cíli a je proto složitější. V tomto stádiu by měl sportovec čerpat z v minulosti nabitých zkušeností, měl by si být vědom svých schopností a díky tomu by měl být oporou svého týmu či družstva.

Posledním stádiem je involuce. Sportovec si uvědomuje, že jeho kariéra již dosáhla vrcholu a motivační struktura se velmi mění. Cvičenec provádí sport kvůli pohybu samotnému a výsledky jsou druhotné. V lepších případech po této přeměně sportovci mohou dosahovat, díky menšímu tlaku na výkon a zkušenostem, nadále relativně dobrých výsledků. V horších případech se sportovec před koncem kariéry snaží vyždímat co nejvíce. Může mu jít jak o peníze, tak o setrvání na vlně popularity. U některých vrcholových sportovců se můžeme setkat i s návratem po ukončení kariéry. Stává se tak, pokud sportovec nedokáže zaplnit akční vakuum vzniklé chybějícím tréninkem a sportovním kontextem.

2.3.2 Výkonová motivace

Teorie výkonové motivace vznikla v druhé polovině šedesátých let v USA (Atkinson & Feather, 1966). Teorie se zakládá na myšlence, že lidé mají tendence dosáhnout úspěchu či vyhnout se neúspěchu. Tyto tendence jsou dobře pozorovatelné v oblasti sportu.

Dle Svobody (2007) je síla tendence dosáhnout úspěchu závislá na třech proměnných: motivu dosáhnout úspěch, pravděpodobností, že výkon bude zdárně zakončen a atraktivitou dané činnosti. Existují ale i tendence blokující výkon jako strach z neúspěchu či úzkost. Sportovci, kteří mají malé očekávání negativních výsledků ve výsledku netrpí úzkostí. To platí i naopak. Pokud má sportovec strach z neúspěšného výsledku, trpí úzkostí a na výsledku se to může projevit. Obecně, pokud člověk v nějaké sportovní činnosti dosahuje úspěchu, tak očekávání do dalších úkolů roste a obráceně, což může hrát roli především při dlouhodobých soutěžích. Velkou roli pro utváření motivace k výkonu hraje i okolí jedince.



Obrázek 3 Základní struktura výkonové motivace (Svoboda, 2007, s. 66)

Hošek (2020) píše, že v prostředích, kde se vyskytuje konkurence, se složka motivace bere jako samozřejmost. Výkonová motivace lze popsat i matematicky. Rozdíl mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání definuje velikost výkonové motivace. Pokud se motiv dosáhnout úspěchu rovná motivu vyhnout selhání je výsledná motivace nulová. Pokud je motiv dosáhnout úspěchu vyšší, než motiv vyhnout selhání zvyšuje se i kladný náhled na aktivitu. V situaci, kdy je pouze 50% šance na úspěch a je velká nejistota výsledku, teoreticky dochází u sportovců, kteří mají větší motiv k dosáhnout úspěchu než selhání k největší motivaci. Naopak sportovci s vysokou potřebou vyhnout se neúspěchu si budou vybírat úkoly jednoduché nebo velmi obtížné, protože případný neúspěch nikoho nepřekvapí. Sportovci spadají do části populace, ve které platí, že motiv úspěchu vysoce převyšuje motiv vyhnout se neúspěchu. Jedná se o takzvaný „need for achievement“ neboli potřebu velkého výkonu. Tento termín je součástí teorie motivace, kterou publikoval psycholog McClelland (2010). Dalšími termíny z této teorie

je potřeba moci či potřeba afiliace. Vysoká potřeba velkého výkonu pomáhá při výběru sportovních talentů, protože zajišťuje stálý zájem o sport v průběhu tréninku a obnovuje se při sportovci blízkých aktivitách. Výkonová motivace je ovlivňována ontogenetickým vývojem, výchovou, rodinným prostředím, a dokonce hraje roli i pohlaví či zda byl sportovec prvorozeným.

Plháková (2004) tvrdí, že pokud jsou děti od svých rodičů vystaveny velkému tlaku a očekávání, mohou být demotivovány a dochází ke vzniku strachu z neúspěchu. Tyto děti po zdárném dokončení úkolu nepocítují radost ale spíše úlevu, že nebudou čelit rodičům a ostudě. Pohodová a povzbudivá domácí atmosféra naopak nabádá k pozitivní potřebě dosáhnout úspěchu.

Vysokou výkonnost ve veřejné sféře donedávna zastávali spíše muži. Tomuto tématu se věnovala americká psycholožka Matina Hornerová. Hornerová (1969) zastává názor, že sociální tlak vytváří u žen obavy a ty tak raději v pracovním kolektivu předstírají, že nejsou příliš schopné a výkonné. Bojí se, že pokud by byly úspěšné, ostatní muži a ženy by se k nim chovali odmítavě.

2.3.3 Vnější a vnitřní motivace

Dle Nakonečného (2014) je pojem vnější (extrinšická) a vnitřní (instrinšická) motivace poněkud nešťastný, protože některé aktivity se dají označit zároveň za instrinšické i extrinšické a nelze rozdíl mezi nimi identifikovat. Obecně by se dalo říct, že instrinšické činnosti dělá člověk pro potěšení z aktivity samé. Můžou sem patřit například různé hry či sport. Extrinšické činnosti jsou motivovány například penězi či jinými vnějšími zdroji. Vnější motivace je tak hnána příslibem určité odměny. Vnitřní, tedy instrinšické, jsou pohnutky prožívané v průběhu činnosti, extrinšické se dostaví až pokud je daná činnost úspěšně vykonána. Koncept vnější a vnitřní motivace je důležitý především pro teorie motivace, které obsahují pojmy „sebe“ či „já“. Jedná se například o teorii „self-determination“ (sebe-určení).

Svoboda (2007) uvádí, že vnější motivaci nelze chápat jako negativní. Pokud je na začátku sportovní kariéry dítě motivováno extrinšicky, například rodiči, může to být jediným impulsem k započetí aktivity. Pokud se v průběhu času najde dítě v aktivitě zálibení a vytvoří si tak motivaci vnitřní, tak motivace vnější je pozitivní, protože dítě přivedla k nyní již oblíbenému sportu.

Cesta k uznání, penězům a slávě je dlouhá a úspěšný sportovec tak musí být motivován i vnitřně. Při středně obtížných úkolech se do popředí dostává přirozená zvědavost, při které člověk touží po zjištění, zda danou aktivitu zvládne, či kompetence, při které chce člověk ukázat, co dokáže, a jak je schopný. V období adolescence pak nastává také osobní přičinnost, protože v mnoha sportech se jedinec může samostatně projevit a má kontrolu nad svými rozhodnutími. Zvyšování vnitřní motivace může být docíleno například pokud má každý jedinec možnost účastnit se rozhodovacích procesů či možnost kontroly situace a vnímání své kompetence.

2.4 Psychologické modely motivace

2.4.1 Zvědavost, explorace a vyhledávání mimořádných prožitků (Sensation seeking tendency)

Zvědavostí a explorací neboli pátráním se zabývalo mnoho psychologů (D. E. Berlyne, U. Tewes, K. Wildgrube, T. A. Langen, M. Zuckerman). Britsko-kanadský psycholog D. E. Berlyne pokusem s opicemi zjistil, že zvědavost má vrozený základ. Zuckerman (2000) uvádí, že dědičnost většiny vlastností je 30-50%. Rys Sensation Seeking Tendency (SST) neboli vyhledávání senzací je dědičný až z 60 %, což je oproti jiným vlastnostem vcelku velké číslo. Dalším zajímavým faktem je, že SST je velmi závislá na prostředí, a to především na prostředí mimo domov, na obklopení vrstevníků a závisí i na náhodných životních zkušenostech.

Berlyne (1960) dělí zvědavé chování do dvou tříd. První z nich je specifické zvědavé chování a druhým z nich, pro nás zajímavější, je diverzivní zvědavé chování. Diverzivní zvědavé chování nastává ve chvíli, kdy se člověk nudí a potřebuje zvýšit stimulaci. Koncepty jako explorace, „sensation seeking“ (vyhledávání senzací) či „thrill and adventure seeking“ (napětí a dobrodružství) mají vztah k riziku, nebezpečí a dobrodružství.

Zuckerman (1979) definuje svůj koncept Sensation Seeking Tendency, neboli vyhledávání mimořádných prožitků, jako: rys, který je charakterizován vyhledáváním rozmanitých, nových, komplexních a intenzivních prožitků a zkušeností, a jako ochotu podstoupit fyzické, sociální, právní a finanční riziko kvůli této zkušenosti. Lidé s vyšší potřebou mimořádných prožitků odpuzuje každodenní opakující se rutina a lákají je spíše neopakovatelné a jedinečné životní zkušenosti. Ve studii vedené právě Zuckermanem (2000) se zjistilo, že lidé, kteří mají vyšší tendenci zapojovat se do aktivit obsahující mimořádné prožitky, vykazují vyšší hladinu hormonů testosteron, estrogen a estrodial. Zároveň mimořádné prožitky uspokojují skrze

produkcí dopaminu centrum radosti v mozku. Studie zjistila, že s impulzivním hledáním novinek a riskováním souvisí gen DRD4 a také enzym monoaminoxidázy (MAO).

Velikost hladiny monoaminoxidázy vysvětluje rozdílnost v riskování žen a mužů a souvisí i s věkem. MAO je nižší u hledačů nebezpečných situací a zároveň roste s věkem. Rizikové chování sice může být fatální, nicméně lidstvo ho ke svému rozvoji potřebuje. V dnešní době je potřeba rizikového chování uspokojována především bezohlednou jízdou, sexem, drogami či rizikovými sporty, jako je například bungee jumping, tandemové seskoky nebo horolezectví.

Zuckerman (1979) dále dělí prožitky do čtyř základních skupin.

- Thrill and Adventure Seeking (TAS)

Pro nás nejzajímavější skupinou je „vyhledávání napětí a dobrodružství“ neboli TAS, protože je spojována především s oblastí sportu a zvýšené fyzické činnosti. V TAS jde vedle překonávání vlastního fyzického úsilí i o překonávání přírodních a klimatických překážek. Po překonání překážek při sportovní činnosti se zvyšuje sebedůvěra a sebevědomí. Rozvíjí se také sebepoznání, protože se jedinec dostává na hranici svých fyzických a psychických možností. V těchto krajních situacích často dochází k projevu emocí. Z některých lidí se stávají takzvaní lovci dobrodružství. Lovci dobrodružství potřebují ve svém životě opakovaně zažívat riziko, proto se oddávají například adrenalinovým sportům, úpolovým sportům či horolezení. Pokud jsou tito lidé zranění nebo nemohou z jiného důvodu vykonávat svůj rizikový sport, dochází u nich podobně jako u feťáků k abstinenčnímu syndromu.

- Experience Seeking (ES)

Další oblastí je dle Zuckermana (1979) vyhledávání zkušeností skrze smyslové vnímání. ES se týká především umělecké komunity. Čím větší má divák nebo posluchač vhléd do problematiky, tím větší má poté i prožitek z daného vystoupení nebo díla. V oblasti aktivit v přírodě se smyslové vnímání dle Kubana (2001) může promítnout například při vnímání přírody okolo sportovce. Smyslové vnímání je zapojeno při sledování západu či východu slunce, nebo při obecném pozorování přírodního dění. Velký vliv proto také hraje prostředí, ve kterém aktivitu vykonáváme. Část sportovců uvádí, že v umělém prostředí se dá trénovat technika, ale chybí jim zde přírodní vjemy. Mezi smyslové vnímání přírody se vedle vizuálního pozorování řadí i hmat. Při horolezení si lezec musí skálu osahat a zjistit tak, jaká cesta je ta správná.

- Disinhibition (Dis)

Tato oblast se zabývá mírou respektování právních a morálních norem. Lidé, kteří vyhledávají mimořádné prožitky touto formou se nebojí jít za hranu společností nastavených pravidel. Střídání sexuálních partnerů, aktivity spojené s finančním rizikem či nedodržování pravidel této skupině lidí přináší pocit vzrušení a uspokojení.

- **Boredom Susceptibility (BS)**

Čtvrtou a poslední je podle Zuckermana (1979) skupina vnímavosti nudy neboli resistance vůči opakovaným podnětům. Někteří lidé si dokážou najít uspokojení v rutinně a opakujících se činnostech.

S SST souvisí i potřeba proměnlivých smyslových podnětů. Dle Plhákové (2004) lidé špatně snášejí nedostatek podnětů a potřebují proměnlivé vnější podmínky. Explorační aktivity či hry často nastávají při delším vystavení jednotvárnému prostředí. Stereotypní prostředí může mít za následek dokonce mentální problémy. Přebytek podnětů také není pro člověka příjemný a může způsobovat podrážděnost. Potřeba velikosti vnější stimulace souvisí i s tím, zda je člověk extrovert či introvert. Extroverti vyhledávají proměnlivější vnější podmínky. Introverti naopak nabíjí spíše klidné prostředí.

2.4.2 Teorie protikladných procesů

Solomonova teorie se mimo jiné zabývá závislostí na neobvyklých, riskantních a vzrušujících činnostech a snaží se vysvětlit posedlost některých lidí právě těmito aktivitami. Solomon (1980) uvádí, že každá emoce má svůj protiklad, který ji vyváží a tím je docíleno citové rovnováhy. Například při horolezení nastává po překonání strachu a pokoření dané překážky pocit euforie. Euforie vzniká i díky vyplavení hormonu endorfin, který má za následek dobrou náladu či tlumení bolesti. Strach se s postupným opakováním aktivity snižuje a euforie ze zdárného výsledku zůstává. Podobný cyklus emocionálních zážitků najdeme u všech vysoce rizikových aktivit. Teorie se nezabývá tím, jak se člověk dostane k prvnímu pokusu dané rizikové aktivity. Pokud se tak ovšem stane a člověk si zdárně projde cyklem emocionálních zážitků a prožije euforii, může si na rizikové aktivitě vybudovat závislost, která se stane významným získaným motivačním faktorem chování. Tato závislost může být dokonce podobná závislosti na drogách.

2.4.3 Self determination theory (potřeba sebeurčení)

Nakonečný (2014) uvádí, že nejpropracovanější teorii potřeby sebeurčení vytvořili E. L. Deci a R. M. Ryan. Teorie je založena na pochopení, že jedinec je schopen zvládnout danou situaci a má kontrolu nad faktory, které tuto situaci ovlivňují. Je aplikovatelná v mnoha

odvětvích, například v psychologii sportu či pedagogice. Roli v této teorii hrají i pojmy intrinsická a extrinsická motivace. Intrinsická neboli vnitřní motivace je typická pro aktivity, při kterých jedince uspokojuje samotná aktivita. Jedinci nezávisí na odměně ani trestu. Vnímá se jako původce svých akcí, je tedy autonomní a má tak sám na vybranou co dále učiní. Extrinsická neboli vnější motivace je pak založena na konkrétní vnější odměně jakou mohou být například peníze nebo dobrá známka. Intrinsická i extrinsická motivace se může vzájemně podporovat či zeslabovat.

Dle Plhákové (2004), při provádění oblíbených aktivit, většinou vnější odměny snižují vnitřní motivaci. Například ve školství dosahují lepších výsledků a jsou více vnitřně motivováni žáci, kteří jsou vedeni k samostatnosti než ti, kteří jsou motivováni odměnou či trestem. Pokud tedy jedinci provádí aktivitu vedoucí k uspokojení sebeurčení a provádí ji z vlastní vůle, jsou více motivováni a vydrží u ní déle. Odměny ale mohou mít i pozitivní dopad na vnitřní motivaci. Pokud odměna zapůsobí na jedince jako ujištění, že je kompetentní, tak se zájem o aktivitu zvyšuje. Jedincova výkonnost tedy závisí na tom, zda je součástí jeho osobní identity přesvědčení o vlastní samostatnosti a schopnosti efektivně jednat. Toto přesvědčení je důležitým prvkem lidské motivace.

2.4.4 Self-efficacy

Teorie self-efficacy, neboli sebeúčinnosti, od kanadsko-amerického psychologa Alberta Bandury by se dala definovat jako víra jedince ve svoje schopnosti úspěšně zvládnout konkrétní úkoly nebo situace. Bandura (1997) uvádí, že sebeúčinnost má výrazný dopad na to, jak se lidé chovají, jaké cíle si stanoví, jak přistupují k výzvám a jaké úsilí jsou ochotni vynaložit pro překonání překážek a úspěšné zvládnutí cílů. Lidé s vyšší mírou self-efficacy věří tomu, že mají dostatečnou sílu a schopnosti k řešení všemožných životních problémů, překážek či výzev. Díky tomu vyhledávají obtížnější situace a úkoly. Lidé s nižší mírou self-efficacy se náročnější výzvy buďto vůbec nezúčastní nebo při ní zažívají větší úzkost a stres. Přesvědčení o vlastní zdatnosti se ale může lišit v závislosti na aktivitě. Lidé mohou mít například vysoké přesvědčení o vlastní zdatnosti v oblasti sportu a zároveň nízké v oblasti akademické či naopak.

2.4.5 Teorie optimální úrovně aktivace

Tuto teorii popsal kanadský psycholog Daniel Berlyne (1966). Termín „arousal“ neboli úroveň aktivace udává zvýšení vnitřního napětí, vzrušení či nabuzení, které se projevuje například při sportovních výkonech. Pokud je aktivační úroveň příliš vysoká či nízká, není to pro sportovce komfortní. Při nízké aktivační úrovni dochází k nudě a člověk hledá stimulaci,

kteřou může být například explorační chování. Při vysoké pak dochází k velkému napětí až úzkosti. Sportovec se tak snaží dostat na střední úroveň aktivače, která je ideální. Je při ní uvolněný a zároveň svěží.

Lahey (1983) uvádí, že aktivační úroveň má souvislost s výslednou kvalitou výkonu. Do určitého bodu platí, že čím vyšší je aktivační úroveň, tím lepší je i kvalita výkonu. Pokud je tento bod přesažen začíná klesat i kvalita výkonu. Ideální je tedy průměrná úroveň. Vliv hraje i tréma, při které úroveň výkonu klesá či druh činnosti. Například při sportu je zapotřebí vyšší aktivační úroveň, naopak při aktivitách zahrnujících komplikované dovednosti je potřeba aktivační úroveň nižší.

2.4.6 Flow

Koncept flow poprvé definoval americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi ve své knize *Beyond Boredom and Anxiety* (1975). Tomuto konceptu se v poslední době dostává čím dál tím větší pozornosti. Křivohlavý (2006, s. 33) píše, že je to stav „*ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Jedna z vlastností stavu zaujetí (flow), o níž se lidé zmiňují nejčastěji, je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života.*“

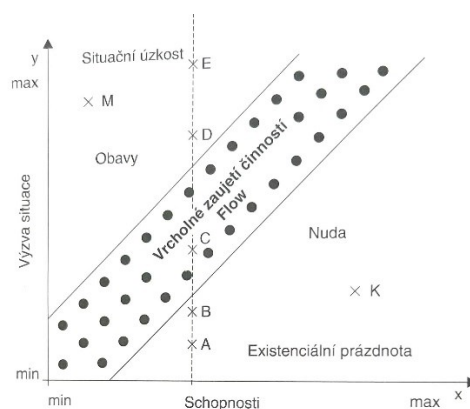
Csikszentmihalyi (2015) uvádí, že stav flow není pouze tělesným procesem, ale musí se ho účastnit i mysl. Řepka (2002) ve svém článku píše, že stav flow je pozorován v činnostech intelektuálních, herních a dokonce i ve finančním světě. Nastává při náročné, ale dobře se vyvíjející činnosti, kterou má člověk pod kontrolou. Csikszentmihalyi (2015) dále píše, že flow se dá dosáhnout u téměř každé fyzické aktivity, při splnění následujících kroků:

- a) Stanovení cíle;
- b) nalezení měřitelnosti vytyčeného cíle;
- c) plné soustředění se na danou aktivitu a snaha o co nejjemnější rozlišování částí úkolu;
- d) vyvinutí si dovedností k využití příležitostí, které máme k dispozici;
- e) pokud se začneme nudit, zkusit aktivitu nějakým způsobem ztížit.

V knize *Beyond Boredom and Anxiety* (1975) Csikszentmihalyi rozebírá i šest zásadních komponent tohoto stavu:

1. Během vykonávání činnosti člověk intuitivně ví, co má dělat a nemusí o tom přemýšlet;
2. i přes vysoké nároky, si je člověk jist, že má činnost pevně pod kontrolou – cítí se optimálně zatížen;
3. dění plyne díky vnitřní logice, jednotlivé fáze na sebe plynule navazují, průběh dění je hladký;
4. soustředěnost je přirozená a nenucená, vše je soustředěno na danou aktivitu;
5. prožívání času je značně ovlivněno;
6. člověk zcela splyne s danou aktivitou.

Řepka (2002) uvádí, že flow je autotelická aktivita, to znamená, že cílem není výsledek, ale samotná aktivita. Lidé se cítí na vrcholu blaha, pokud své myšlenky soustřeďují jen a pouze na danou aktivitu. Jestliže je tímto způsobem dosaženo blaha, budou lidé chtít aktivitu opakovat a zažívat tento pocit stále dokola. Aktivita, při které je dosaženo stavu flow, se může u každého lišit, závisí pouze na míře dovedností a výzvě. Na následujícím obrázku č.1 je vidět, že pokud se zvyšují naše dovednosti i náročnost výzvy, zvyšuje se i paleta aktivit, při kterých stavu flow můžeme dosáhnout. Dále můžeme vidět, že pokud není výzva s dovednostmi v rovnováze můžeme prožít nepříjemné stavy úzkosti, apatie či nudy.

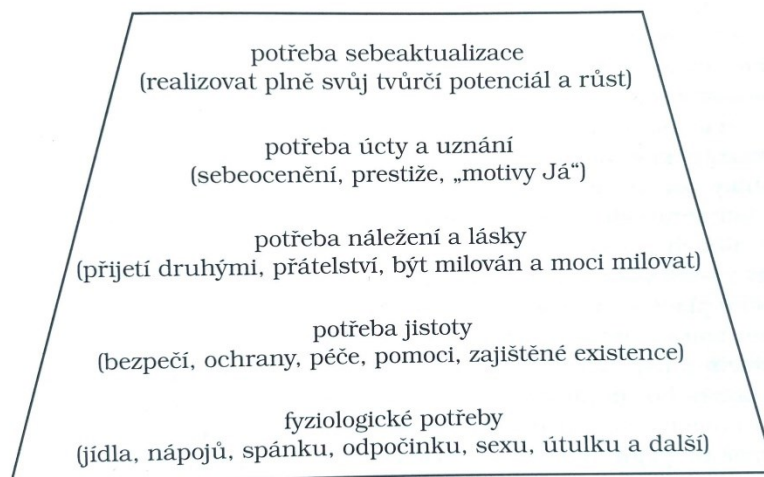


Obrázek 4 Zaujetí – flow (Křivohlavý, 2006, s. 34)

2.4.7 Maslowova teorie potřeb a vrcholného prožitku

Americký psycholog Abraham H. Maslow byl nejvýznamnější představitel humanistické psychologie. Potřeby uspořádal hierarchicky, tento model se stal jedním z nejznámějších a nejcitovanějších uzpůsobení vůbec. Jedním z dělení potřeb je rozdělení podle druhu uspokojování potřeb. Potřeby fyziologické, jistoty, náležitosti a lásky, úcty a uznání jsou uspokojovány nasycením určitého nedostatku (např. hlad je uspokojen najezením se). Avšak

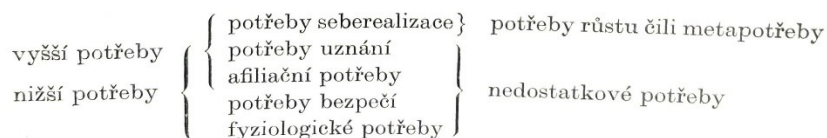
naplnění nejvyšší růstové potřeby či potřeba sebeaktualizace nevede k jejich uspokojení, ale paradoxně zvyšuje motivační impuls k dosažení jejich cílů (Nakonečný, 2014).



Obrázek 5 Hierarchický systém (Nakonečný, 2014, s. 165)

Dle Plhákové (2004) jsou první čtyři úrovně nazývány jako nedostatkové neboli deficitní (D-potřeby) a Maslow je dělí ještě na vyšší a nižší. Mezi nižší patří potřeby fyziologické a potřeby bezpečí/jistoty. Mezi vyšší pak potřeba sounáležitosti, lásky, úcty a uznání.

Klasifikační schéma



Obrázek 6 Klasifikační schéma (Madsen, 1979, s. 297)

Potřebu seberealizace či růstu Maslow popisuje jako metapotřeby či potřeby bytí (B-potřeby), ty mohou být uspokojovány pouze tehdy, když jsou uspokojeny potřeby nižší úrovně. B-hodnoty, mezi které patří například pravda, dobrota či soběstačnost, jsou pak podle Maslowa (2014) realizovány skrze uspokojování metapotřeb.

Říčan (2008) píše, že ne každému se v životě podaří dosáhnout nejvyšší úrovně růstových potřeb. Může se ve svém vývoji zarazit anebo spadnout na nižší úroveň. U toho, kdo dosáhne nejvyšší úrovně, se projevuje zajímavá proměna. Snaha o naplnění vyšších potřeb může být prioritní oproti uspokojení některých nedostatkových potřeb.

2.5 Motivace k horolezení a lezení

Motivace je v psychologii velmi zkoumaným tématem. Se stoupajícím zájmem o adrenalinové outdoorové aktivity, vznikají i studie a práce spojené s tímto oborem. V poslední době vznikají i nové studie týkající se sportovního lezení a horolezení.

Studie od Llewellyna a Sáncheze (2008) využívá kvantitativního dotazování 116 respondentů, konkrétně anglických horolezců. Jejím cílem bylo potvrdit či vyvrátit domněnku, že lidé, kteří podstupují rizikové aktivity jsou homogenní skupinou. Dalšími cíli bylo zjistit, zda potřeba vyhledávání rizika souvisí s takzvaným „sensation seeking“ (vyhledávání senzací) a zjistit roli impulsivity a „self-efficacy“ (sebeúčinnosti). Výsledkem bylo zjištění, že respondenti s vyšší mírou „self-efficacy“ a muži byli při horolezení ochotni podstupovat větší míru rizika. Aby zvětšili výzvu aktivity mohou, dle studie horolezci, kteří věří svým schopnostem podstupovat předem vytyčená rizika.

Předmětem zkoumání americké studie (Crockett et al., 2022) byli sportovci, kteří zdolali všech 54 coloradských vrcholů dosahujících alespoň 14000 stop neboli 4267 metrů. Zkoumaná témata byla čtyři: dokončení cíle, zvládnání výzev, vnímání propojenosti s přírodou i ostatními sportovci a trvalost pozitivních stavů. Cíle a motivace byly nejvíce obsaženy v tématu dokončení cíle, což poukazuje na velkou roli vnitřní motivace. Velkou roli hrála i potřeba vztahů s ostatními a teorie „self-determination“, neboli sebeurčení.

Studie prováděná při výstupu na 3000m vysokou horu na Tchaj-wanu se zabývala motivací a vnímáním rizika (Wen & Lin, 2012). Po analýze 231 dotazníků bylo zjištěno, že největší motivací zkoumaných horolezců pro výstup na horu byla krása přírody. Dále bylo zjištěno, že největším rizikem byla dle horolezců rizika spojená s přírodním prostředím a že, horolezci motivováni hledáním dobrodružství mají vysokou schopnost predikovat rizika.

Galiakbarov se svými spoluautory (Galiakbarov et al., 2024) na začátku tohoto roku publikovali studii zaměřenou na 17 zkušených horolezců v Kazachstánu. Zjistili, že zkušení horolezci pohlíží na samotné horolezení jako na vnitřní volání či životní poslání. Studie dále ukázala, že navzdory rizikům pravidelné výstupy přispívají k osobní pohodě, prožívání přítomného okamžiku, můžou pomoci k vybudování emoční odolnosti, a dokonce lezci můžou skrze horolezení hledat hlavní smysl a účel života.

Studie Mahera (1999), ve které odpovídalo pět elitních horolezců, se zabývala jak kultura, ve které horolezci žijí, ovlivňuje jejich motivaci k lezení. V rámci studie bylo použito dotazníku

s 15 otevřenými i uzavřenými otázkami, které se dotýkaly témat motivace, vnímání rizika a kulturního vnímání. Studie došla k závěru, že u respondentů existuje pouze malá souvislost mezi motivací k horolezení a kulturou. Klíčovým motivem bylo překonávání psychických a fyzických bariér, navštěvování nových míst či prozkoumávání venkovního prostředí.

Výzkumu prováděného při expedici v Himaláji se zúčastnilo 6 horolezců (Fave et al., 2003). Byla zkoumána kvalita zážitků a vnímání rizika při horolezení ve velkých výškách. Pomocí průběžného a opakovaného sebehodnocení aktivit, kvality zážitků, nálady, vnitřní motivace a vnímání rizika bylo zjištěno, že vliv rizika na celkové zkušenosti byl malý a možnost prožití stavu „flow“ může hrát velkou roli v motivaci k účasti na rizikových a nebezpečných vysokohorských expedicích.

Studie Levenhagena (2010) zkoumala motivaci horolezců. Na základě hloubkových rozhovorů autor došel k výsledku, že účastníci horolezeckých aktivit jsou motivováni touhou po dobrodružství, dosahování osobních výzev a úspěchů či dosahování psychické pohody prostřednictvím aktivit v přírodě. Důležitým prvkem je i prožívání stavu „flow“. Studie zdůrazňuje, že horolezení může pomáhat k seberealizaci a zvyšování osobní sebeúčinnosti.

Zajímavou diplomovou práci na podobné téma vypracovala Louková (2007). Jejím obsahem je výzkum motivace lezců a horolezců k provádění lezecké a horolezecké činnosti. Louková zvolila stejně jako já metodu anketního šetření. V jejím výzkumu zjistila, že mezi nejvýznamnější kategorie v motivaci k lezení a horolezectví patří „příroda“ („prostředí“), „socializace“ („přátelé“) a „výzva“ („překonávání vlastních hranic“).

Další diplomovou práci napsal Gável (2010) jehož cílem bylo zjistit co motivuje nejúspěšnější české horolezce té doby. Za pomoci polostrukturovaného řízeného rozhovoru a dotazníkového šetření zjistil, že motivaci k horolezectví ovlivňuje pět faktorů: „Prožitek“, „Atraktivita“, „Kvalita horolezecké činnosti“, „Soupeření“ a „Společenské uznání“. Dále se také zabýval stavem „flow“ při horolezecké činnosti.

Studie Leea et al. (2024) zkoumá vztah mezi motivací k účasti na sportovním lezení a jejím vlivem na spokojenost s trávením volného času a fyzickou sebeúčinnost. Studie zjistila, že pouze získávání dovedností a dosažení úspěchu mělo pozitivní vliv na spokojenost s dobře stráveným volným časem. Naopak faktory, jako potěšení, zdraví a socializace, neměly významný vliv na spokojenost se strávením volného času. Tato studie poskytuje zajímavé závěry pro výuku sportovního lezení a zdůrazňuje důležitost bezpečnostních opatření a

systematického vzdělávání, pro zajištění bezpečné a dlouhodobé účasti sportovců v této aktivitě.

Motivaci, sportovnímu lezení a jeho dopadům na životní prostředí se věnuje americký výzkum (Ansari, 2008). Výzkum se zaměřuje na tři skupiny lezců: tradiční lezce, sportovní lezce a boulderisty. Výsledky ukazují, že motivace se liší v závislosti na skupině lezců. Tradiční lezci jsou více motivováni zážitkem z divočiny a klidem, zatímco sportovní lezci jsou více motivováni kvalitou trasy a fyzickou výzvou.

Studie Tušaka et al. (2022) se zabývala motivací, jak elitních tak mladých sportovců v různých sportech, včetně sportovního lezení. Výsledky ukazují, že sportovní motivace zahrnuje více motivačních faktorů. Dále se ukázalo, že rozdílné sportovní disciplíny a věkové kategorie vyžadují rozdílné přístupy k motivaci.

3 Empirická část

3.1 Cíl a úkoly práce

3.1.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, co motivuje lezce k praktikování aktivity sportovního lezení. Tento výzkum se snaží identifikovat a analyzovat různé aspekty motivace lezců, jako jsou například osobní cíle, vnímání rizika či sociální aspekty ovlivňující jejich motivaci věnovat se sportovnímu lezení.

3.1.2 Úkoly práce

- Na základě dostupných výzkumů zabývajících se motivací horolezců a sportovních lezců vytvořit anketu pro sportovní lezce v ČR
- Analyzovat získaný výzkumný materiál z anketního šetření
- Shrnout a diskutovat výsledky práce v kontextu teoretické části

3.2 Výzkumné otázky

- 1) Co motivuje sportovní lezce k účasti v této aktivitě?
- 2) Jaký vliv má věk, pohlaví či doba praktikování sportovního lezení na motivaci lezců?

4 Metody

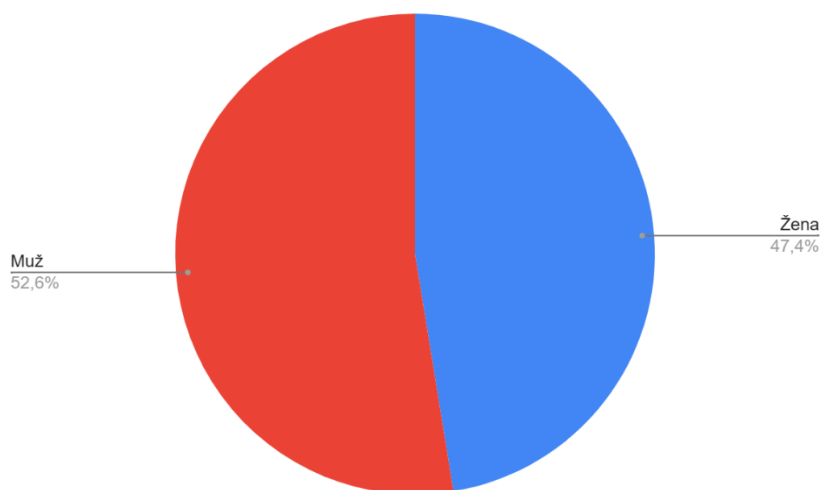
4.1 Design studie

Tato bakalářská práce je empirickou studií, která se zaměřuje na identifikaci a analýzu pohnutek, které vedou sportovní lezce k jejich aktivitě. Využívá kvantitativní přístup k výzkumu, který Chráska (2016) popisuje jako cílený a metodický proces, v němž se pomocí empirických metod prověřují, ověřují a testují hypotézy týkající se vztahů mezi různými jevy.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor je tvořen 78 respondenty, z nichž bylo 37 žen a 41 mužů (graf 1) ve věkovém rozmezí 11 až 50+ let. Jednalo se o záměrný výběr, podmínkou pro vyplnění ankety bylo, že odpovídající musí být sportovním lezcem. Zkušenost či délka praktikování této aktivity nehrála roli.

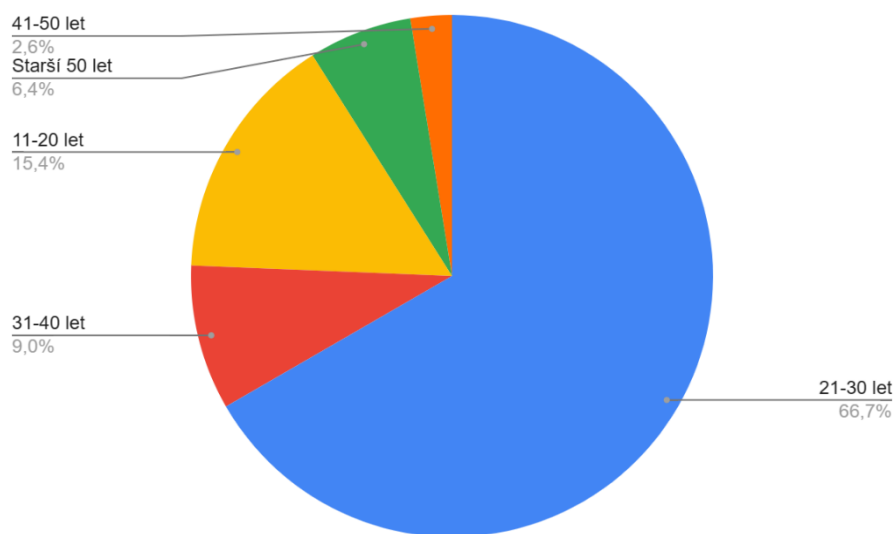
Graf 1- Pohlaví respondentů



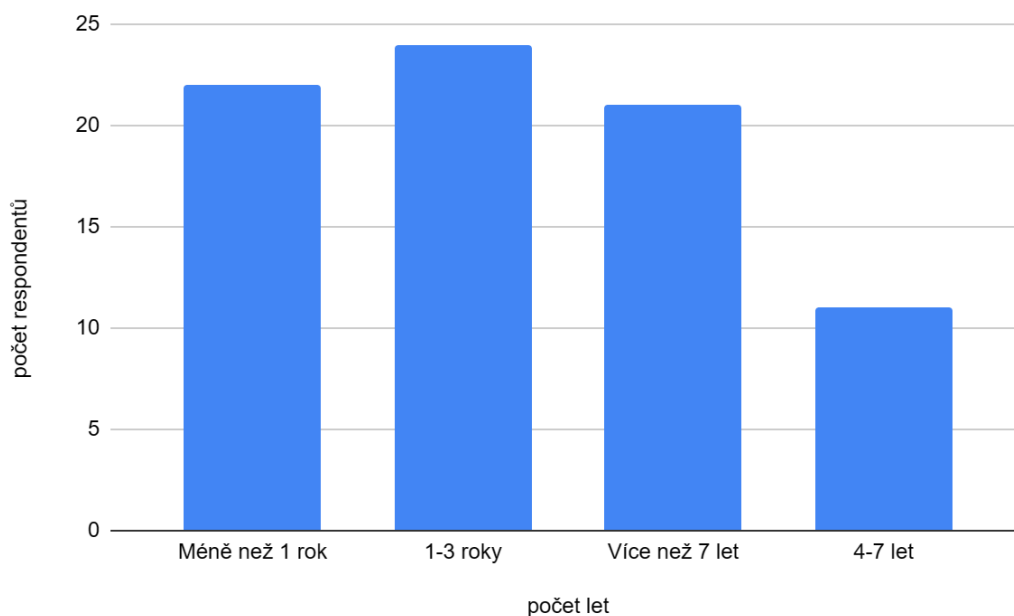
52,6 % (41) dotazovaných lezců bylo mužského pohlaví a 47,4 % (37) pohlaví ženského.

Horní věková hranice je 50+ let, dolní věková hranice je mladší 10 let, tuto věkovou hranici ale žádný z respondentů neuvedl. Celkem 52 respondentů (66,7 %) se pohybuje v hranici 21-30 let (graf 2). Takovéto věkové rozdělení může být zapříčiněno tím, že anketa byla zaslána především mým vrstevníkům, ti poté dotazník posílali dál do své lezecké komunity, kde se již vyskytují různě staří lezci.

Graf 2 – Věk respondentů



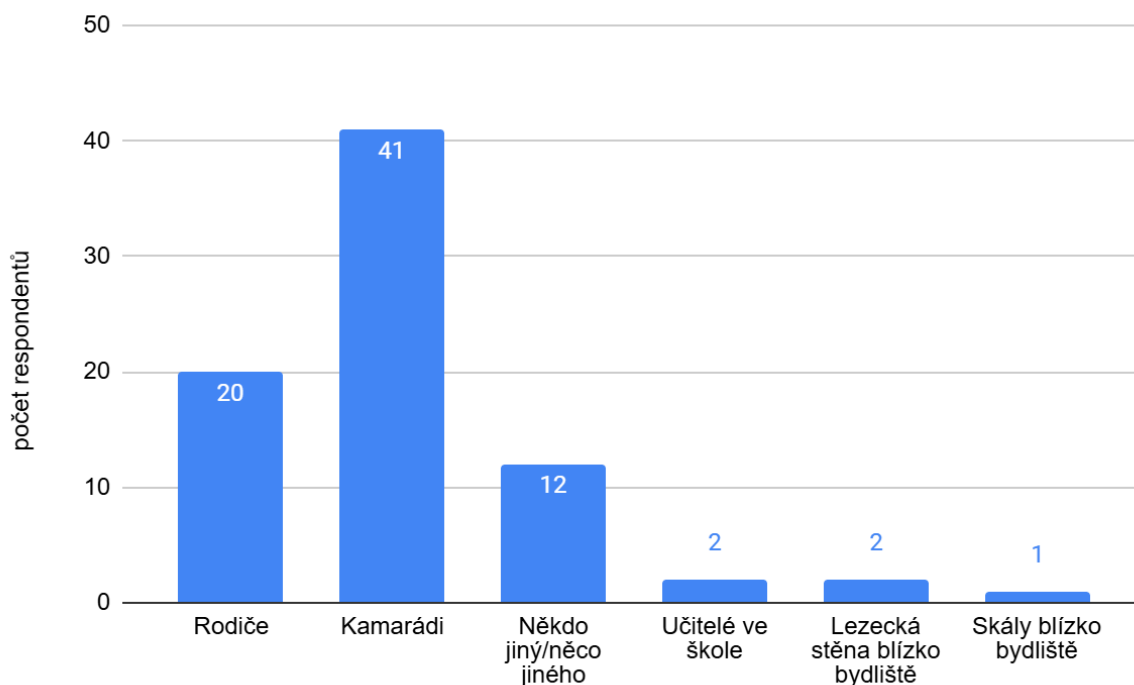
Graf 3 ukazuje, jak dlouho se lezci věnují sportovnímu lezení. Necelá třetina (30,8 % / 24 respondentů) uvádí, že se sportovnímu lezení věnuje 7 a více let, na druhém místě je s 28,2 % (22 respondentů) rozmezí 1-3 let, následuje s 25,6 % (20 respondentů) méně než rok a nejmenší část (15,4 % / 12 respondentů) uvedla, že se sportovnímu lezení věnuje 4-7 let.



Graf 3 - Délka lezecké praxe

Další otázka zjišťovala, kdo nebo co lezce k sportovnímu lezení přivedl či přivedlo (graf 4).

Graf 4 - Kdo/co respondentů k sportovnímu lezení přivedl/o



Pouze 5 odpovídajících přivedla k sportovnímu lezení lezecká stěna situovaná blízko bydliště, učitel ve škole a skály blízko bydliště. Nejvíce respondentů (41) uvedlo, že je k praktikování této činnosti dovedli kamarádi a celkem 20 se jich k tomuto sportu dostalo díky rodičům. 12 odpovídajících vyplnilo, že je k sportovnímu lezení dostal někdo jiný či něco jiného.

4.3 Metody sběru dat

Pro sběr dat jsem použil metodu anketního šetření. Dle Chráska (2016) se při anketě respondenti sami a dobrovolně zapojují do šetření. Šetření je založeno na předem připravených, seřazených a formulovaných otázkách, na které je odpovídáno písemnou formou. Tato metoda byla zvolena kvůli její efektivitě v shromažďování dat od velkého počtu respondentů a schopnosti kvantifikovat a následně objektivně porovnávat motivy účastníků. Anketa byla navržena tak, aby pokryla různé aspekty motivace k lezení jako například osobní pohnutky, vnímání rizika a sociální faktory ovlivňující účast na lezecké činnosti. Šetření obsahuje celkem 14 uzavřených otázek s možností výběru z předem definovaných odpovědí (viz Příloha 1). Tímto přístupem byla zajištěna konzistentnost odpovědí, což usnadnilo jejich následné

zpracování. První dvě otázky se týkaly obecných údajů, konkrétně věku a pohlaví. Zbylé otázky se týkaly vytyčeného tématu a cíli práce. Při výběru některých otázek jsem se inspiroval diplomovou prací Loukové (2007), jejíž cílem bylo zjistit, proč se lidé věnují horolezectví a co je k tomu vede? Kvůli co nejjednodušší distribuci ankety k cílovým respondentům byla anketa rozesílána elektronicky skupině lezců různých věkových skupin a zkušeností s příloženou prosbou o přeposlání ankety do svého lezeckého okolí. Účast byla dobrovolná a anonymní. Respondenti byli na začátku dotazování seznámeni s tématem a cílem dotazníku, a že jejich odpovědi budou použity výhradně k účelům této práce.

4.4 Analýza dat

Analytická fáze výzkumu zahrnovala kvantitativní metody jako je frekvenční analýza. Díky tomu bylo možné identifikovat trendy a vzorce v odpovědích. Výsledky byly prezentovány ve formě grafů, což umožnilo vizuálně interpretovat odpovědi a jejich rozložení. Vzhledem k tomu, že se jednalo o záměrný výběr (výzkumný soubor nebyl reprezentativním vzorkem celé populace sportovních lezců v ČR) nelze výsledky naší práce zobecnit na celou populaci sportovních lezců.

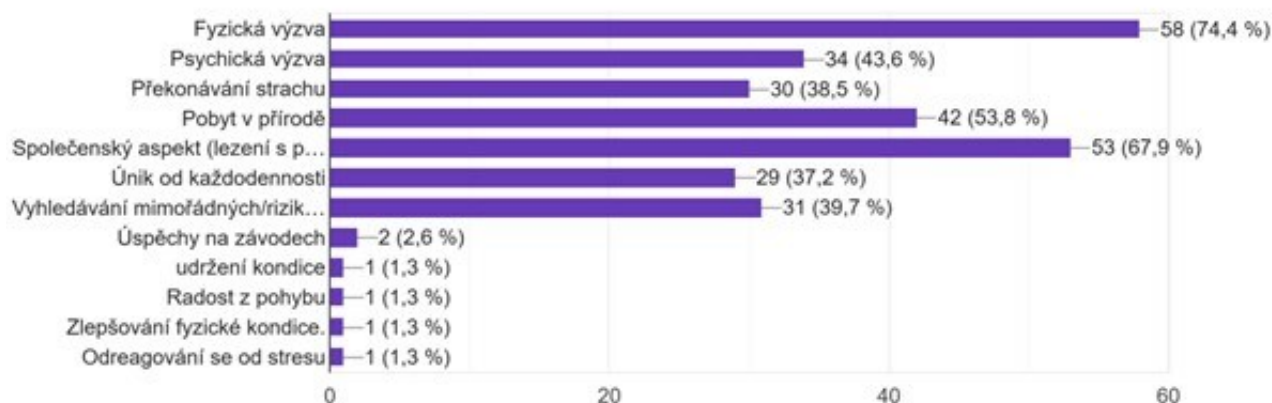
5 Výsledky

Cílem této práce bylo primárně zodpovědět otázku: Co motivuje lezce k aktivitě sportovního lezení? Data anketního šetření ukázala, že sportovní lezci, kteří se zúčastnili šetření, jsou motivováni řadou pohnutek, které zahrnují fyzické výzvy, psychické výzvy, společenské interakce a touhu po překonávání osobních hranic.

V grafu 5 pozorujeme odpovědi na anketní otázku: Co vás motivuje k lezení? V této polouzavřené otázce mohli respondenti zaškrtnout více možností najednou, jednou z odpovědí byla i možnost jiné, ve které mohli svou odpověď dopsat. Můžeme zde vidět, že fyzická výzva (74,4 % / 58 respondentů) a společenský aspekt (lezení s přáteli apod.) (67,9 % / 53 respondentů) mají nejvyšší procentuální podíl. To ukazuje, že pro mnoho lezců jsou fyzické výzvy a společenské interakce klíčovými faktory pro účast na tomto sportu. Pobyt v přírodě (53,8 % / 42 respondentů) je také významným motivačním faktorem, což naznačuje, že mnoho lezců považuje kontakt s přírodou a pobyt ve venkovním prostředí mimo umělé stěny za důležitý. Vyhledávání mimořádných/rizikových/dobrodružných zážitků (39,7 % / 31 respondentů) a motivace jako únik od každodennosti (37,2 % / 29 respondentů) mají oba

podobně vysoké procento, což poukazuje na to, že lezení poskytuje účastníkům dobrodružství a možnost uniknout od běžných, každodenních starostí. Psychická výzva (43,6 % / 34 respondentů) a překonávání strachu (38,5 % / 30 respondentů) jsou také důležité, to odhaluje, že lezení je pro mnohé respondenty i psychologickým cvičením a možným způsobem, jak posilovat mentální odolnost. Mezi méně významné motivace lezci uvedli, úspěchy na závodech (2,6 % / 2 respondenti), zlepšování fyzické kondice (1,3 % / 1 respondent), radost z pohybu (1,3 % / 1 respondent) a odreagování se od stresu (1,3 % / 1 respondent). Tyto aspekty se nedostaly přes hranici 3 %, to naznačuje, že jsou pro většinu lezců méně důležité.

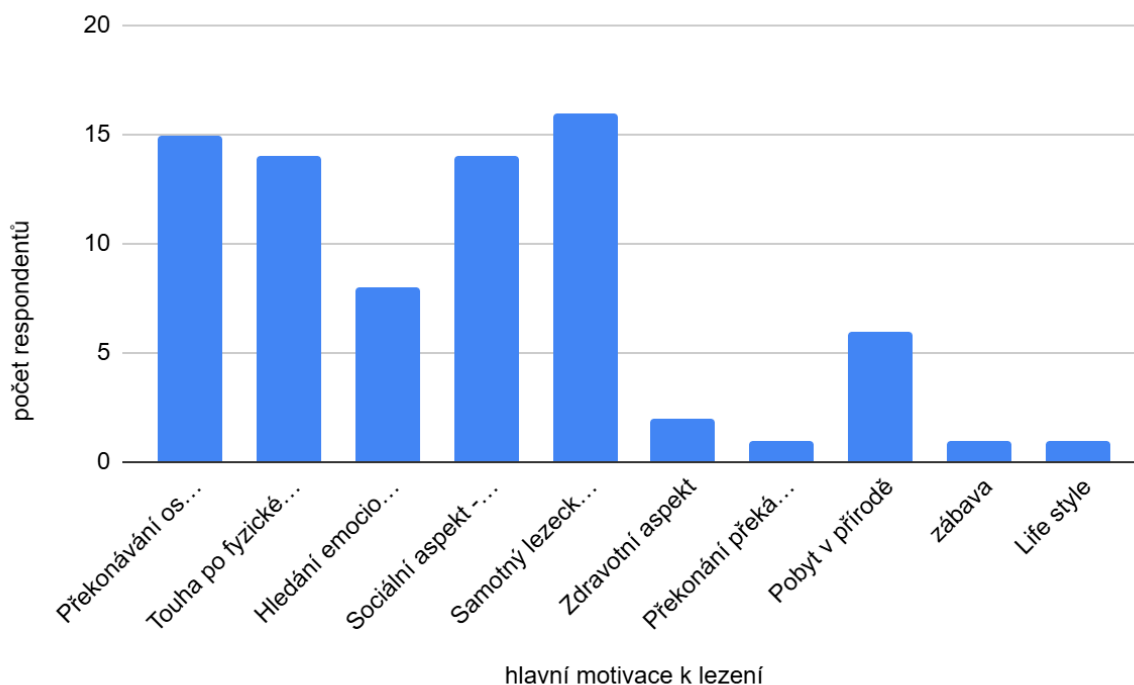
Výsledky ukazují, že klíčovými důvody, proč se lezci věnují sportovnímu lezení, jsou zejména fyzické výzvy a sociální interakce. Důležitými aspekty jsou také psychické výzvy, překonávání strachu, pobyt v přírodě, odreagování se od běžného každodenního života a hledání neobvyklých zážitků.



Graf 5 – Motivace lezců

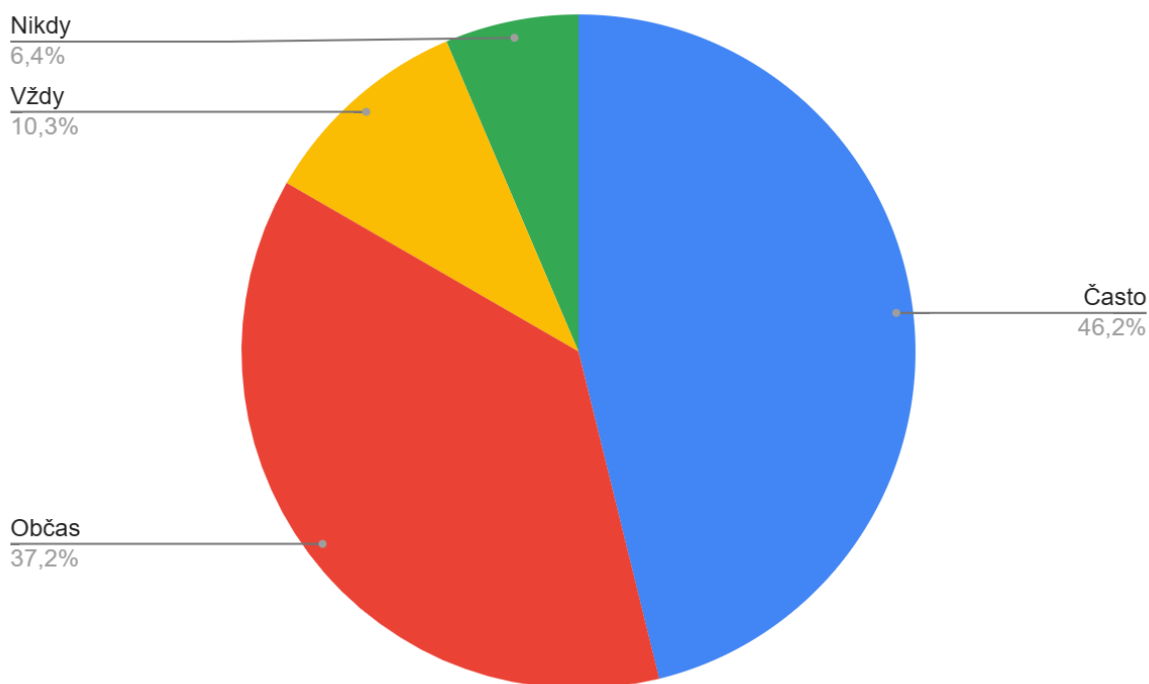
Další otázka objasňující hlavní motivaci lezců k sportovnímu lezení (graf 6) byla znovu polouzavřená s tím rozdílem, že lezci mohli uvést pouze jednu odpověď. Z grafu je patrné, že nejčastějšími hlavními motivy je samotný lezecký výstup (20,5 %), překonávání osobních hranic a strachu (19,2 %), touha po fyzickém zlepšení (17,9 %) či sociální aspekt – setkávání s přáteli a budování komunity (17,9 %). Každá z těchto motivací má přibližně stejnou četnost, kolem 15 respondentů. Dále graf ukazuje, že hledání emočního vzrušení a dobrodružství (10,3 %) a pobyt v přírodě (7,7 %) mají menší počet odpovědí v rozmezí 6–8. Velmi nízkou účast, 1-2 respondenti, vykazuje zdravotní aspekt (2,6 %), překonání překážky (1,3 %), zábava (1,3 %) a life style (1,3 %).

Díky možnosti pouze jedné odpovědi jsme se zde dozvěděli, co je hlavní pohnutkou tázaných pro aktivitu sportovního lezení. Nejčastější odpovědí byl samotný lezecký výstup, což značí, že je pro ně samotná aktivita velmi důležitá.



Graf 6 - Hlavní motivy k lezení

Graf 7 zobrazuje rozložení odpovědí na otázku, zda se respondenti dostávají během lezení do stavu „flow“, což je stav, při kterém člověk není zaměřen na nic jiného než na danou činnost, nevnímá čas a je plně ponořen do aktivity. Graf poskytuje vhled do psychologického aspektu sportovního lezení a ukazuje, jak často lezci prožívají tento stav. Největší podíl respondentů (46,2 % / 36 respondentů) uvedl, že se během lezení často dostávají do stavu „flow“. To může být zapříčiněno tím, že lezení je pro mnohé lezce intenzivní a je nutná značná pozornost. Téměř třetina lezců (37,2 % / 29 respondentů) zažívá stav „flow“ občas, což ukazuje, že i když není tento stav běžný při každém lezení, stále je pro ně znatelnou součástí zážitku. Menší skupina respondentů (10,3 % / 8 respondentů) uvádí, že se při lezení dostávají vždy do stavu „flow“, jsou hluboce ponořeni do samotné aktivity a nic jiného se jim nezdá důležité. Nejméně odpovídajících (6,4 % / 5 respondentů) prohlásilo, že se do stavu „flow“ během lezení nedostávají nikdy. To může být zapříčiněno špatnou prací s poměrem výzvy výstupu a lezeckých dovedností.



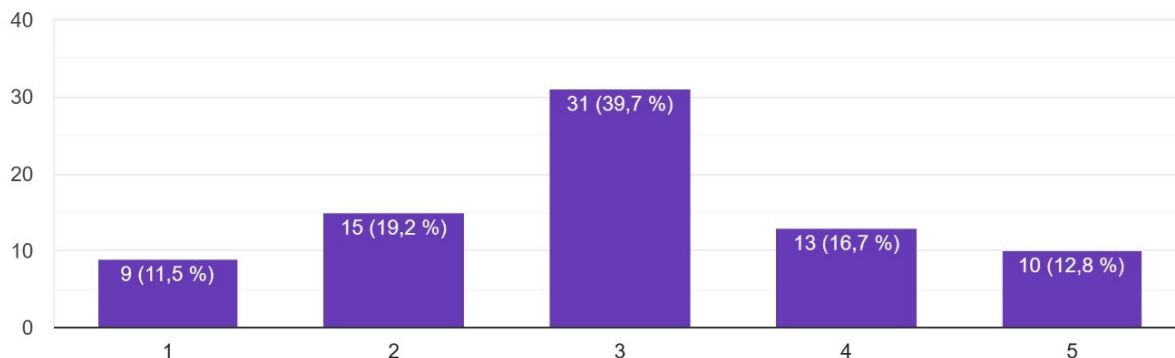
Graf 7 - Stav „flow“

Na dalším grafu (graf 8) vidíme odpovědi na otázku: Jaký vliv má na vaši motivaci k lezení možnost dosáhnout osobních rekordů? Odpovědi byly hodnoceny na škále od 1 (velký vliv) do 5 (žádný vliv). Výsledky ukazují toto:

- 9 respondentů (11,5 %) uvedlo, že možnost dosažení osobních rekordů má na jejich motivaci velký vliv
- 15 respondentů (19,2 %) pociťuje vyšší vliv možnosti dosažení osobních rekordů na jejich motivaci
- 31 respondentů (39,7 %) uvedlo, že tato možnost má na jejich motivaci střední vliv
- 13 respondentů (16,7 %) považuje dosahování osobních rekordů za méně motivující
- 10 respondentů (12,8 %) uvedlo, že možnost dosažení osobních rekordů nehraje v jejich motivaci žádnou roli

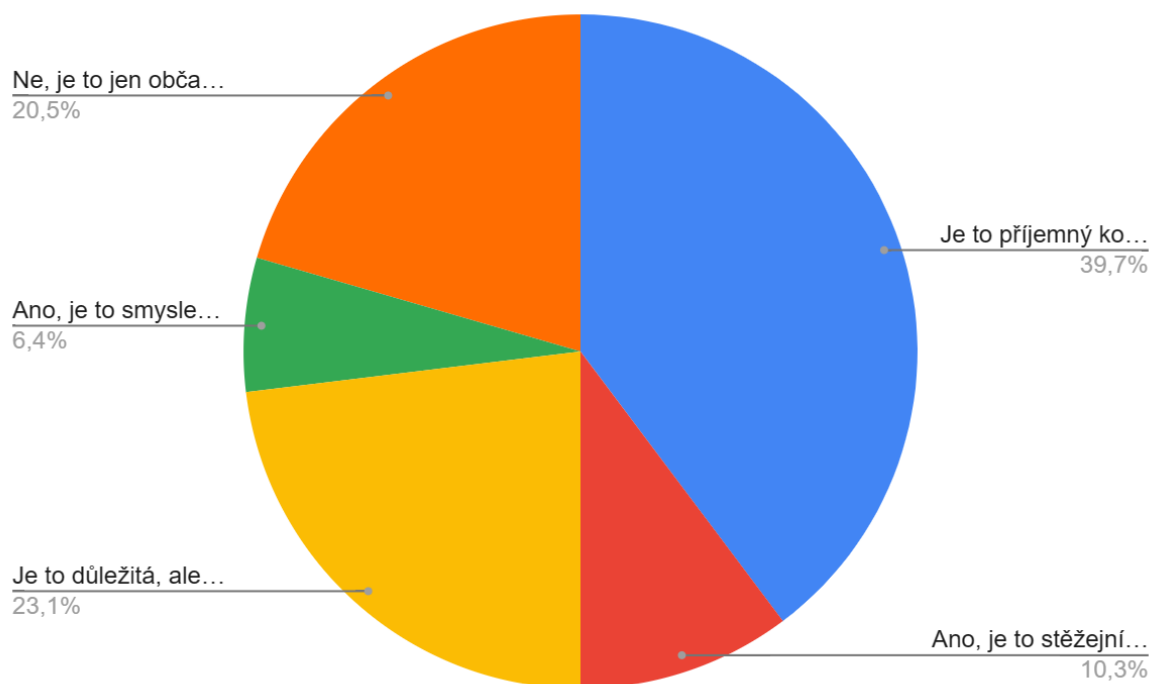
Faktem zůstává, že malá část (11,5 %) lezců je orientována primárně na výkon, avšak největší podíl odpovídajících se pohybuje v okolí prostředního údaje. Osobní úspěch tak nejsou pro většinu lezců primární pohnutkou k sportovnímu lezení, tato skupina nachází motivaci v dalších aspektech lezení. Necelá třetina (29,5 %) lezců pak vnímá osobní úspěchy jako méně či vůbec motivující. U těchto lezců může hrát větší roli například zážitek z lezení, společenské

interakce, nebo jednoduše radost z pohybu bez nutnosti měření výkonu. To ukazuje, že pro nezanedbatelnou část tázané lezecké komunity není lezení pouze o výkonech, ale o širším spektru zážitků.



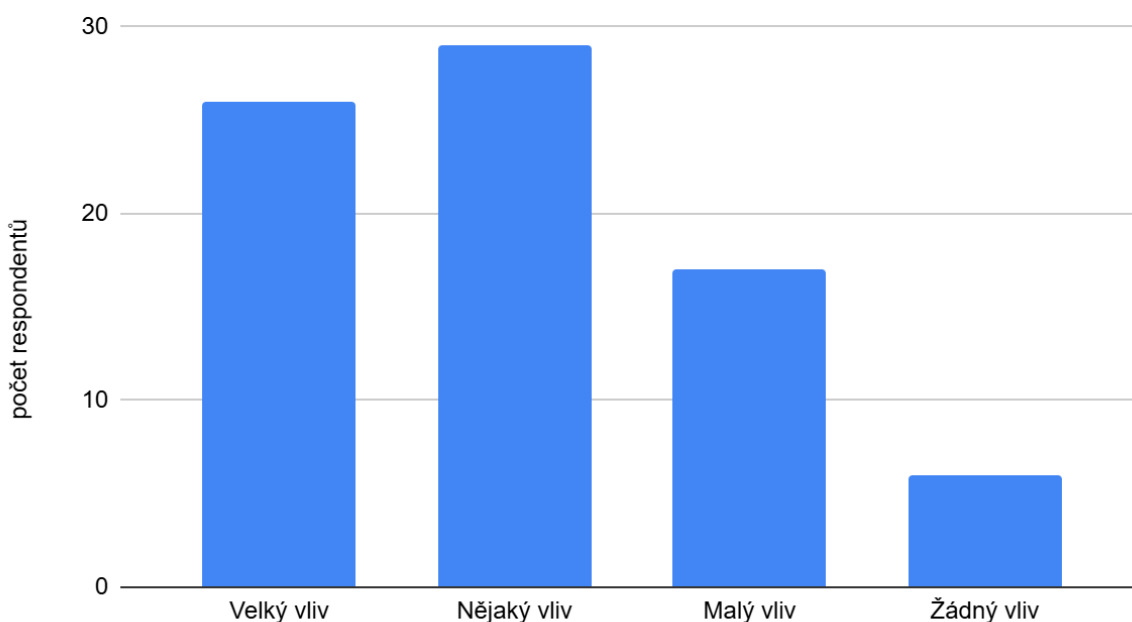
Graf 8 - Vliv dosažení osobních rekordů na motivaci

Z odpovědí na otázku považujete sportovní lezení za důležitou část svého života (graf 9) vyplývá, že přestože pro většinu respondentů není sportovní lezení smyslem života, významná část lidí jej stále považuje za příjemný koníček či důležitou činnost ve svém životě. Konkrétně 31 odpovídajících (39,7 %) považuje sportovní lezení za příjemný koníček, lezení pro ně tedy není životně důležité, ale přináší jim radost a je součástí jejich volnočasových aktivit. Více než pětina respondentů (23,1 %) uznává důležitost sportovního lezení, ale nevidí ho jako smysl svého života. Tato skupina zřejmě uznává přínosy lezení, ale nezakládá na něm svou identitu. Naopak pro 5 respondentů (6,4 %) je sportovní lezení smyslem života. Tato nejmenší skupina se tímto sportem identifikuje. Pětina respondentů (20,5 %) nepovažuje sportovní lezení za důležitou součást svého života, spíše u nich jde o občasnou aktivitu. Menší část respondentů (10,3 %) uvedla, že sportovní lezení je stěžejní částí jejich života.



Graf 9 - Důležitost sportovního lezení

Odpovědi ukazují, že většina lezců považuje společenské prostředí za nezanedbatelný faktor ovlivňující jejich aktivitu sportovního lezení. Pouze malý počet lezců považuje sociální kontext za zcela nicotný. Z grafu 10 je patrné, že na 25 respondentů (32,1 %) má společenské prostředí velký vliv. To naznačuje, že pro mnohé lezce jsou sociální interakce a interakce s kamarády a trenéry klíčovými faktory, které ovlivňují jejich aktivity spojené se sportovním lezením. Podobný počet respondentů (37,2 %), konkrétně 29, uvádí, že společenské prostředí má alespoň nějaký vliv na jejich lezení. Tato skupina možná vnímá společenské prostředí jako důležité pro jejich účast na sportovním lezení, avšak ne jako rozhodující. Menší počet 18 respondentů (23,1 %), považuje vliv společenského prostředí na jejich lezení za malý. Tito lezci mohou být více samostatní nebo mohou preferovat osobní motivaci před motivací skrze sociální interakce při lezení. Nejmenší skupinu tvoří 6 respondentů (7,7 %). Ti uvedli, že společenské prostředí nemá na jejich lezení žádný vliv. To může znamenat, že tito jedinci preferují lezení jako zcela individuální činnost nebo že je k sportovnímu lezení motivují jiné faktory. Vliv ostatních na jejich lezení je tak pro ně zanedbatelný.



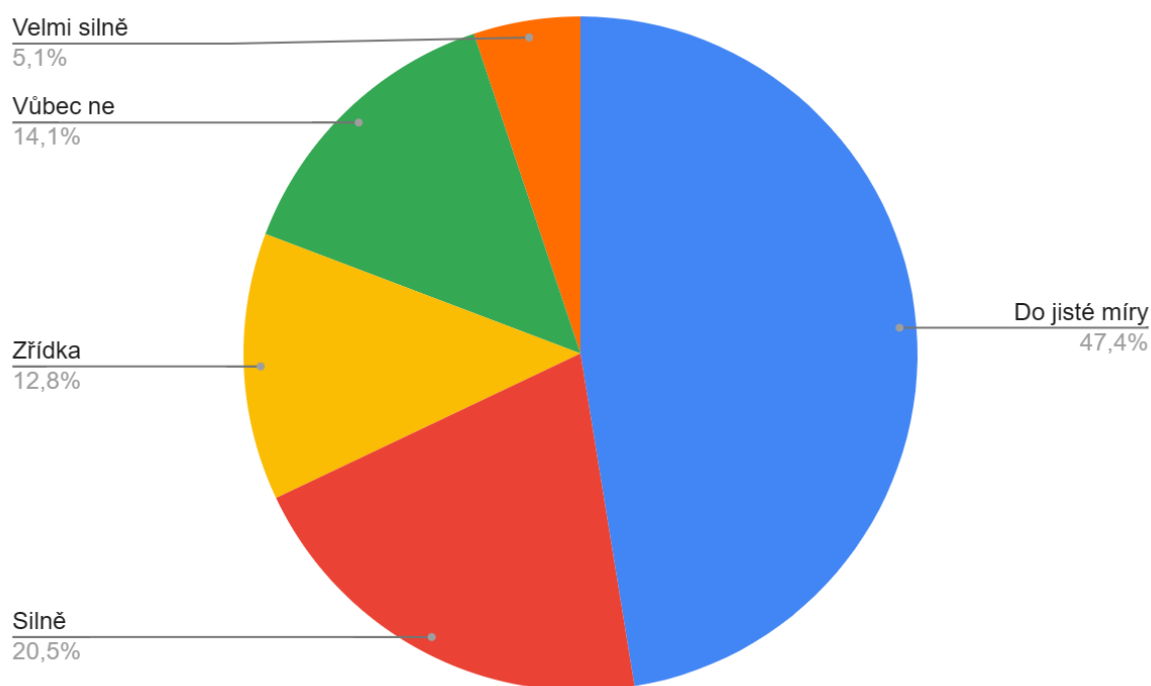
Graf 10 - Velikost vlivu společenského prostředí (kamarádi, instruktoři, lezecká komunita) na sportovní lezení

Graf 11 zobrazuje, jak a zda respondenti vnímají sportovní lezení jako způsob seberealizace. Z grafu vyplývá následující:

- Skoro polovina respondentů (47,4 % / 37 respondentů) uvedla, že sportovní lezení je pro ně způsobem seberealizace "do jisté míry". Tato skupina pravděpodobně vidí lezení jako částečnou součást svého rozvoje, ale ne jako primární prostředek seberealizace.
- Pětina respondentů (20,5 % / 16 respondentů) vnímá silně sportovní lezení jako způsob seberealizace. Pro tyto sportovce může lezení hrát klíčovou roli v jejich životě.
- Menší část (12,8 % / 10 respondentů) respondentů cítí, že jim sportovní lezení slouží jako způsob seberealizace pouze zřídka.
- O trochu více respondentů (14,1 % / 11 respondentů) uvedlo jako odpověď „vůbec ne“. Nevidí tak v lezení žádný prostor pro seberealizaci, což naznačuje, že pro tyto jedince může lezení znamenat pouze rekreaci nebo fyzickou aktivitu bez hlubšího vlivu na jejich osobní život.

- Pouze malý zlomek respondentů (5,1 % / 4 respondenti), vnímá sportovní lezení jako velmi silný způsob seberealizace. Pro tyto lezce je sportovní lezení pravděpodobně stěžejní částí jejich života a velmi tak ovlivňuje jejich osobní hodnoty a cíle.

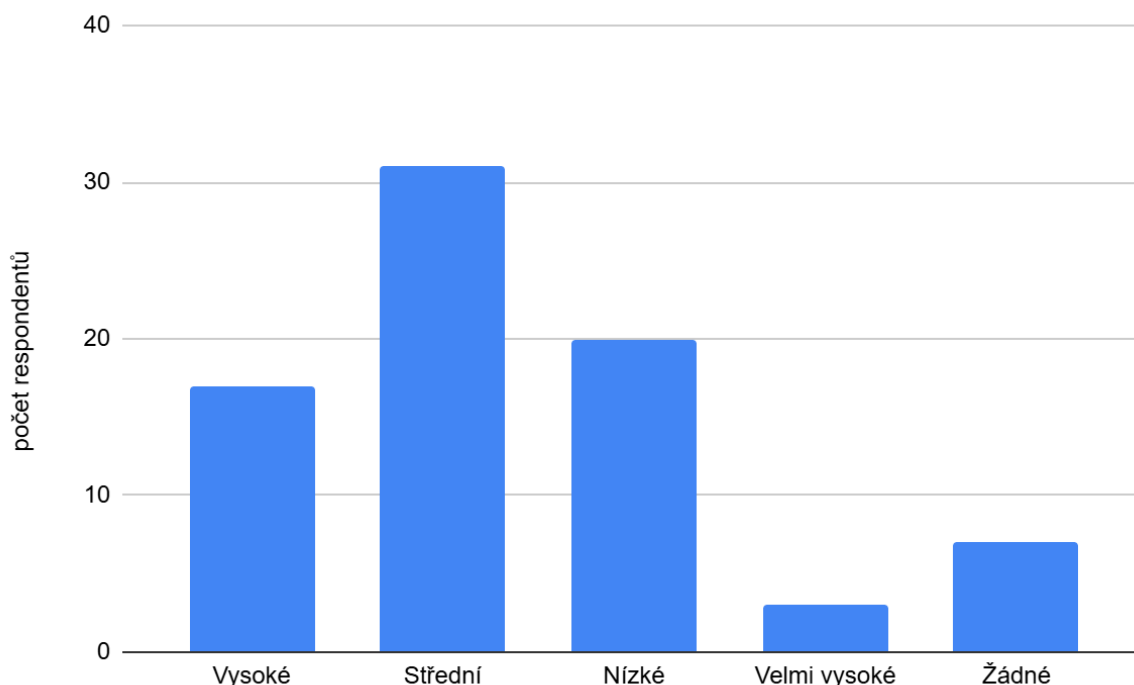
Celkově odpovědi ukazují, že většina lezců považuje sportovní lezení za alespoň částečný prostředek seberealizace. Více než čtvrtina respondentů pak uvádí, že vnímají silně či dokonce velmi silně sportovní lezení jako způsob seberealizace. To ukazuje, že sportovní lezení může mít pro mnohé lezce významný dopad na jejich život.



Graf 11 - Sportovní lezení jako způsob seberealizace

Poslední dvě otázky se zabývali rizikem. Další graf ukazuje odpovědi na otázku, jaké riziko vnímáte při lezení. Pouze malá část respondentů (3,8 % / 3 respondenti) vnímá při lezení velmi vysoké riziko, to může být spojeno buďto s extrémními formami lezení, nezkušeností lezců nebo se zkušenostmi s nebezpečnými situacemi. Více než pětina odpovídajících (21,8 % / 17 respondentů) vnímá při lezení vysoké riziko, což ukazuje na potencionální nebezpečí spojené s touto aktivitou. Největší podíl respondentů (39,7 % / 31 respondentů) vnímá střední riziko. To může znamenat, že jsou si vědomi určitých rizik, ale cítí, že je zvládnou, nebo že jsou v rámci jejich zkušeností rizika přijatelná. Více než čtvrtina respondentů (25,6 % / 20 respondentů) vnímá při lezení nízké riziko, což naznačuje, že považují tuto aktivitu za relativně

bezpečnou. Může to být zapříčiněno díky přijetí vhodných bezpečnostních opatření nebo díky víře ve své dovednosti a zkušenosti. Menší skupina (9 % / 7 respondentů) si při lezení nepřipouští žádnou míru rizika.

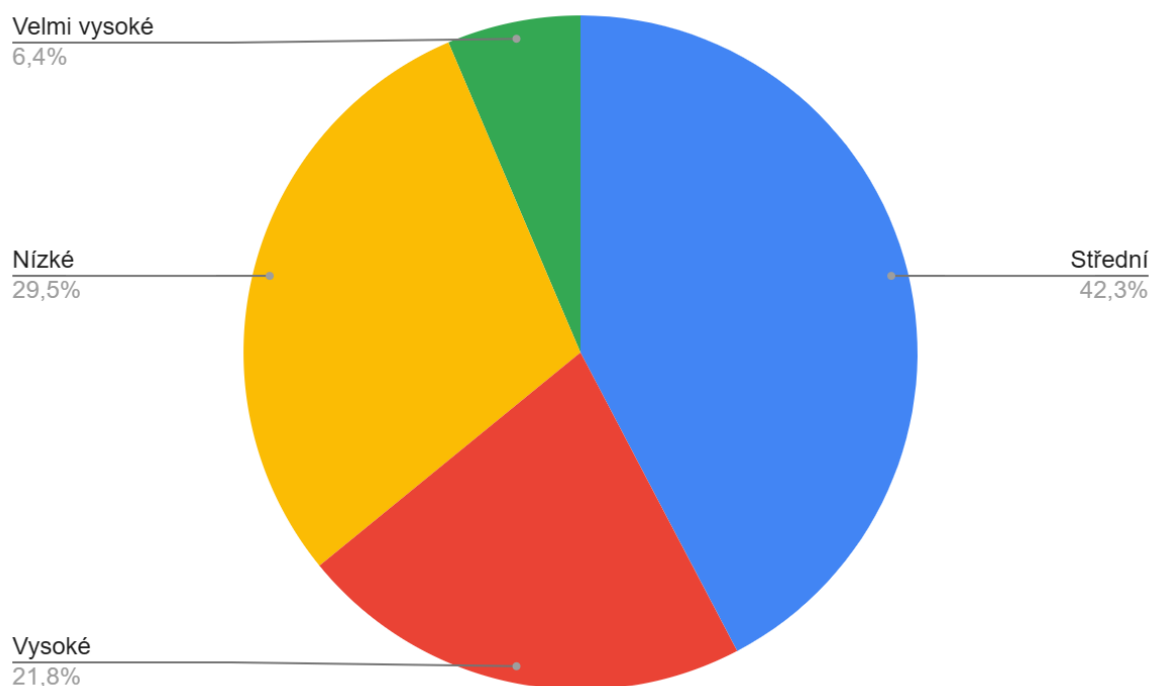


Graf 12 - Vnímané riziko při lezení

Poslední otázka se také týkala rizika. Otázka zněla: „Jaké riziko jste při lezení ochotni podstoupit?“. Z odpovědí vyplívá následující:

- Největší podíl respondentů (42,3 % / 33 respondentů) je ochotný podstoupit při sportovním lezení střední riziko. To naznačuje, že většina lezců preferuje situace, kde je riziko přítomné, ale vnímají ho jako řízené a akceptovatelné.
- Téměř třetinová skupina lezců (29,5 % / 23 respondentů) preferuje při sportovním lezení minimalizovat riziko, což ukazuje na opatrnější přístup k lezecké aktivitě.
- Další podstatná část respondentů (21,8 % / 17 respondentů) je ochotná podstoupit vysoké riziko, což naznačuje, že mají buď vysokou úroveň dovedností a zkušeností, nebo vyhledávají vzrušení a rádi překonávají výzvy spojené s vyšším rizikem.
- Menší procento lezců (6,4 % / 5 respondentů) je ochotno podstoupit i velmi vysoké riziko. Tyto osoby mohou být extrémně zkušené, nebo mohou preferovat extrémní formy lezení, kde je riziko součástí zážitku.

- Možnost „žádné“ neuvedl žádný z respondentů, na grafu tak není tato odpověď zanesena.



Graf 13 – Ochota podstoupit riziko při lezení

Snažili jsme se odpovědět na otázku: „Jaký vliv má věk a pohlaví na motivaci lezců a jaký je vztah mezi dobou praktikování sportovního lezení a podstupováním rizika?“.

Z výsledků lze o vztahu věku a motivace k sportovnímu lezení vyčíst následující:

- Lezci ve věku 11-20 let často uvádějí jako motivaci „Pobyt v přírodě“ a „Překonávání osobních hranic a strachu“. Mladší respondenti mají obvykle vyšší tendenci hledat dobrodružství a vzrušení, což odráží jejich větší ochotu experimentovat a testovat své hranice. Tito lezci taky vyhledávají větší míru rizika, což je v souladu s odpovědí hledání dobrodružství a vzrušení. Mladší lezci jsou dále oproti lezcům starším více zaměřeni na osobní výkony a celkové zlepšení.
- Lezci, pohybující se ve věku 21-30 let, jsou motivováni různoroději, konkrétně mezi nejčastější pohnutky patří „Fyzická výzva“, „Společenský aspekt“ a „Psychická výzva“. Tato věková skupina hledá celé spektrum výzev jak fyzických, tak psychických či socializaci prostřednictvím lezení.

- Lezci pohybující se ve věkové hranici nad 31 let často uváděli jako hlavní pohnutky „Pobyt v přírodě“ či „Samotný lezecký výstup“. Starší respondenti preferují méně riskantní aspekty lezení, které umožňují užívat si aktivitu bez potřeby extrémního fyzického výkonu a nebezpečí. Mají tendenci preferovat nižší rizika a méně náročné formy lezení, což může souviset s fyzickými omezeními spojenými s věkem nebo větší opatrností. S rostoucím věkem si také čím dál, tím více váží chvilky strávených v přírodě. Starší lezci také hledají více sociální interakce a jsou oproti lezcům mladším více vázaní na lezeckou komunitu.

Výsledky vztahu pohlaví a motivace ukazují, že ženy a muži se věnují sportovnímu lezení z odlišných důvodů. Muži často zdůrazňovali jako motivaci fyzickou výzvu a překonávání strachu. Ženy více lákala možnost pobytu v přírodě, překonávání osobních hranic či psychická výzva. Obě pohlaví pak často uváděla, že motivací pro ně je i společenský či sociální aspekt. Zajímavé jsou pak rozdíly ve vnímání rizika. Muži častěji vybírali z kategorií vysokého a velmi vysokého rizika. Ženy preferují bezpečnější a opatrnější způsob lezení, vybíraly totiž především ze středního a nízkého rizika.

Odpovědi spojené s dobou praktikování lezení a podstupováním rizika ukazují, že s narůstající dobou lezení roste i jejich schopnost řízení a akceptace rizik, to může být důsledkem zlepšení techniky, zkušeností a sebevědomí. Konkrétně jsme zjistili toto:

- Lezci s dobou praxe menší, než rok jsou ochotni podstoupit střední míru rizika.
- Lezci s praxí 1-3 roky vnímají střední a vysoké riziko. S narůstajícími zkušenostmi jsou si již vědomi rizik s lezením spojených, zároveň se ale cítí kompetentnější v jejich zvládnutí.
- Lezci s čtyřletou či vyšší praxí odpovídali rozmanitěji. Někteří z nich dokonce uvedli, že jsou ochotni podstupovat vysoké či velmi vysoké riziko. To může být důsledkem jejich důvěry ve vlastní schopnosti a zkušenosti, které jim pomáhají při náročnějších a riskantnějších cestách.

6 Diskuse

Odpovědi na otázku: „Co vás motivuje k lezení?“ ukazují, že hlavními motivy lezců k sportovnímu lezení jsou především fyzické výzvy a společenský aspekt. Neopomenutelnými faktory pak jsou psychické výzvy, překonávání strachu, pobyt v přírodě, únik od každodennosti

a vyhledávání mimořádných zážitků. Tato zjištění jsou v souladu s uvedenou literaturou, která zmiňuje potřebu vzrušení a překonávání osobních limitů jako významné pohnutky k rizikovým aktivitám, jako je třeba sportovní lezení. Například výsledky studií Mahera (1999) a Levenhagena (2010) ukazují, že dotazovaní byli motivováni překonáváním fyzických výzev, což koreluje s odpověďmi 58 našich respondentů. Druhou nejčtenější odpovědí byl společenský aspekt (lezení s přáteli apod.). Studie Crocketta et al. (2022) došla k podobným závěrům, když její respondenti uvedli, že potřeba vztahů s ostatními sportovci je pro ně taktéž velmi důležitá. Shodu s ostatními čtenější zastoupenými odpověďmi (psychická výzva, překonávání strachu, pobyt v přírodě, únik od každodennosti a vyhledávání mimořádných/rizikových/dobrodružných zážitků) můžeme najít v literatuře či například ve těchto studiích: Maher (1999), Wen & Lin (2012) či Levenhagen (2010).

Hlavním důvodem, proč se respondenti věnují sportovnímu lezení byl samotný lezecký výstup, což ukazuje, že pro ně má samotná činnost velký význam. Například pro lezce z nedávné studie Galiakbarova et al. (2024) je lezení taky velmi důležitým prvkem jejich života, tito zkušení lezci dokonce na své nutkání pro výstupy pohlíží jako na životní poslání či vnitřní volání. Druhou nejčastější odpovědí bylo překonávání osobních hranic a strachu. Podobné výsledky vyšli i Maherovi (1999), kde elitní horolezci zařadili překonávání psychických a fyzických bariér také vysoko. Další důležitou pohnutkou k sportovnímu lezení je dle výsledků anketního šetření sociální aspekt – setkávání s přáteli a budování komunity. Dle Crocketta et al. (2022) je propojení a pozitivní vztahy mezi ostatními sportovci důležitou pohnutkou taktéž.

Pouze desetina respondentů se během výstupu dostává vždy do stavu „flow“. Řepka (2002) píše, že stav „flow“ nastává při náročné ale dobře se vyvíjející činnosti, kterou má člověk pod kontrolou. Tito respondenti tak nejspíš mají své lezecké výstupy pod kontrolou.

Odpovědi na otázku týkající se vlivu možnosti dosažení osobních rekordů na motivaci k sportovnímu lezení mohou být uplatněny trenéry či lezeckými spolky. Výsledky totiž mohou reflektovat širší trend v moderním sportu, kde se hodnota osobního rozvoje a zdraví stává stejně důležitou, pokud ne důležitější než tradiční konkurenční cíle. Tento trend může být zvláště významný v rekreačních sportech a sportech založených na komunitě jako je třeba právě sportovní lezení.

Výsledky ukazují, že pro největší část respondentů (39,7 %) je sportovní lezení příjemným koníčkem, který sice není středem jejich života, ale přináší jim radost a obohacuje jejich volný čas. Tento přístup může ukazovat na rostoucí trend „rekreačního sportování“, kde jednotlivci

hledají aktivní způsoby trávení volného času. Jde o zdroj fyzické aktivity a psychického odreagování. Vzdůst rekreačního lezení je zapříčiněn i dostupností umělých stěn. Díky, v posledních letech, stále novým sportovištím je sportovní lezení pro širší veřejnost stále dostupnější. Lezení na umělých stěnách navíc není podmíněno vyhovujícím počasím. Další výhodou je dostupnost trenérů či lezeckých kurzů.

Odpovědi také ukázaly, že čím déle se sportovec věnuje lezení, tím více roste jeho schopnost řízení a akceptace rizik. To by mohlo být spojeno s Bandurovou (1997) teorií self-efficacy, která tvrdí, že lidé s vyšší mírou sebeúčinnosti věří tomu, že mají dostatečnou sílu a schopnosti k překonávání překážek či výzev.

Dalším zjištěním bylo, že mladší lezci mají tendenci více vyhledávat dobrodružství a vzrušení, zatímco starší lezci kladou větší důraz na pobyt v přírodě a samotný lezecký výstup. Toto zjištění je v souladu s tvrzením Hoška (2020) že motivační struktura je nejvíce ovlivněna věkem a v průběhu sportovní kariéry se mění sportovcovi hodnoty a preference.

Důležitým aspektem je role sociálního prostředí. Lezci často uváděli, že společenský aspekt a setkávání s přáteli jsou významnými motivátory. Maslowova teorie potřeb pracuje s pojmem náležitosti, afiliace a přátelství. Sportovní lezci díky lezecké komunitě navazují a udržují vztahy s ostatními. Skrze lezeckou komunitu tak mohou uspokojovat potřebu cítit se součástí určité skupiny.

7 Závěr

Tato bakalářská práce se pokusila zjistit hlavní motivy lezců k sportovnímu lezení pomocí anketního šetření, kterého se zúčastnilo 78 záměrně vybraných sportovních lezců. V průběhu studie bylo zjištěno, že motivace k sportovnímu lezení je komplexní a je ovlivněna řadou různých faktorů. Ty se liší v závislosti na individuálních charakteristikách lezců, jako jsou věk či pohlaví.

Prvním klíčovým zjištěním je, že sportovní lezci jsou motivováni různorodě – motivují je vnitřní pohnutky, jako je překonávání osobních hranic nebo fyzické výzvy, či vnější, jako jsou sociální interakce a komunita. Zatímco někteří lezci hledají adrenalin a vzrušení rizika a nebezpečí, jiní ocení spíše pobyt s přáteli v přírodě či únik od každodennosti.

Věk a pohlaví hrají také důležitou roli. Mladší lezci jsou více motivováni výzvami, rizikem a nebezpečím, zatímco starší lezci upřednostňují společenský aspekt či pobyt v přírodním prostředí. Ženy a muži se rovněž liší ve svých motivacích a přístupu k riziku. Muži často uváděli jako motivaci fyzickou výzvu a překonávání strachu, ženy pak více zajímala možnost pobytu v přírodě, překonávání osobních hranic nebo psychická výzva. Dle výsledků jsou muži ochotni podstupovat vyšší riziko než ženy.

Tato práce také ukazuje, že dlouhodobé praktikování sportovního lezení vede k vyšší schopnosti lezců přistupovat k riziku zodpovědně a zároveň s lepší schopností riziko správně odhadnout, to je klíčové pro jejich bezpečnost a celkové pohodlí a klid při lezení.

Přesto, že nemůžeme výsledky naší studie zobecnit na celou populaci lezců, výzkum naznačuje určité trendy v oblasti motivace ve sportovním lezení a nabízí užitečný základ pro další studie v této oblasti. Výsledky mohou být aplikovány při návrhu tréninkových programů a jednotek, které jsou dělané s ohledem na individuální motivaci a potřeby lezců, a při vytváření správného prostředí v lezeckých klubech a organizacích.

Další studie by se mohly zaměřit na výzkum motivace konkrétních skupin sportovních lezců, jako jsou ženy nebo starší dospělí, aby bylo možné lépe porozumět a pracovat s konkrétními lezci. Následně by bylo dobré, zapracovat toto téma do praxe a pomoci díky správné diagnostice a práci s motivací k udržení zájmu o tento sport.

8 Použitá literatura

Ansari, A. M. (2008). *Understanding the motivations of rock climbers: A social worlds study*. <https://doi.org/10.34917/1436233>

Atkinson, J. W., & Feather, N. T. (1966). *The theory of achievement motivation*. Wiley.

Baláš, J. (2016). *Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení* (První vydání). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Baláš, J., Vomáčko, L., Frianišic, M., & Šafránek, J. (2013). *Multimediální učebnice Turistika a sporty v přírodě*. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/turistika>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.

- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. McGraw-Hill.
- Berlyne, D. E. (1966). *Structure and direction in thinking*. New York.
- Crockett, L. J., Murray, N. P., & Kime, D. B. (2022). Self-Determination Strategy in Mountaineering: Collecting Colorado's Highest Peaks. *Leisure Sciences*, 44(7), 939–958. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1738968>
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety* (1st ed). Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihályi, M., & Hauserová, E. (2015). *Flow: O štěstí a smyslu života* (Vydání druhé, upravené, v Portále první). Portál.
- Dieška, I., & Šírl, V. (1989). *Horolezectví zblízka*. Olympia.
- Fave, A. D., Bassi, M., & Massimini, F. (2003). Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 82–98. <https://doi.org/10.1080/10413200305402>
- Galiakbarov, Y., Mazbayev, O., Mutaliyeva, L., Filimonau, V., & Sezerel, H. (2024). When the mountains call: Exploring mountaineering motivations through the lens of the calling theory. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 45, 100743. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2024.100743>
- Gável, L. (2010). *Motivace k horolezectví* [Magisterská diplomová práce]. Univerzita Karlova.
- Horner, M. (1969). *Fail: Bright Woman*. 36–38.
- Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu* (2., aktualizované vydání). Grada.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života* (Vydání 1., 2006). Grada Publishing.
- Kuban, J. (2001). Tendence vyhledávání mimořádných prožitků prostřednictvím užívání drog. In *Sport v České republice na začátku nového tisíciletí* (s. 153–157). FTVS UK.
- Lahey, B. B. (1983). *Psychology, an introduction*. Wm. C. Brown Co.
- Lee, S. Y., Kim, S. M., Lee, R. S., & Park, I. R. (2024). Effect of Participation Motivation in Sports Climbing on Leisure Satisfaction and Physical Self-Efficacy. *Behavioral Sciences*, 14(1), 76. <https://doi.org/10.3390/bs14010076>

Levenhagen. (2010). A stage model of why climbers climb and how it frames the discussions of recent climbing controversies. *Journal of Mountaineering*, 16–33.

Llewellyn, D. J., & Sanchez, X. (2008). Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 413–426. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.07.003>

Long, S. (2010). *Průvodce lezením: Kompletní příručka pro bezpečné a vzrušující skalní lezení*. Computer Press.

Louková, T. (2007). *Motivace k lezecké a horolezecké činnosti* [Magisterská diplomová práce]. Univerzita Karlova.

Madsen, K. B. (1979). *Moderní teorie motivace* (1. vydání). Academia.

Maher, P. T. (1999). *A LIFE T O RISK: CULTURAL DIFFERENCES IN MOTIVATIONS T O CLIMB AMONG ELITE MALE MOUNTAINEERS*.

Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí* (Vyd. 1). Portál.

McClelland, D. C. (2010). *The achieving society*. Mansfield Centre.

Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti* (2., přeprac. vyd). Karolinum.

Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování* (3., přeprac. vyd). Triton.

Plháková, A. (Ed.). (2004). *Učebnice obecné psychologie* (Vyd. 1). Academia.

Řepka. (2002). Flow Optimální prožitek—jeden ze zdrojů vnitřní motivace k pohybové sportovní aktivitě. *Studia kinanthropologica*, 21–33.

Říčan, P. (2008). *Psychologie: Příručka pro studenty* (Vyd. 2., dopl). Portál.

Solomon, R. L. (1980). *The opponent-process theory of acquired motivation: The costs of pleasure and the benefits of pain*. 691–712.

Sportovní lezení. (2004). Kopp.

Sportovní motivace. (2020). In P. Slepíčka, V. Hošek, & B. Hátlová, *Psychologie sportu* (3. vydání). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu* (2. vyd). Karolinum.

Tušák, M., Corrado, D. D., Coco, M., Tušák, M., Žilavec, I., & Masten, R. (2022). Dynamic Interactive Model of Sport Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4202. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074202>

Vomáčko, L., & Boščíková, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách* (2., upr. vyd). Grada.

Wen, Y.-C., & Lin, C.-H. (2012). *A Study of Relationship between Mountaineering Participation Motivation and Risk Perception*. 6(12).

Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. L. Erlbaum Associates ; distributed by the Halsted Press Division of Wiley.

Zuckerman, M. (2000). Are You a Risk Taker? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/200011/are-you-risk-taker>

9 Přílohy

Příloha 1

Dotazník: Motivace lezců k sportovnímu lezení

Cílem tohoto dotazníku je zkoumat různé aspekty motivace, které vedou jednotlivce k sportovnímu lezení. Účast na dotazníku je zcela dobrovolná, všechny poskytnuté informace zůstanou anonymní a budou použity výhradně pro účely této bakalářské práce. Předem děkuji za vyplnění.

1. Věk:	<ul style="list-style-type: none">• Mladší 10 let• 11-20 let• 21-30 let• 31-40 let• 41-50 let• Starší 50 let
2. Pohlaví:	<ul style="list-style-type: none">• Muž• Žena• Jiné
3. Jak dlouho se věnujete sportovnímu lezení?	<ul style="list-style-type: none">• Méně než 1 rok• 1-3 roky• 4-7 let• Více než 7 let

4.	Jak často se věnujete sportovnímu lezení?
	<ul style="list-style-type: none"> • Jednou týdně nebo méně • 2-3x týdně • 4-5x týdně • Téměř každý den
5.	Kdo/co vás ke (sportovnímu) lezení přivedl/o?
	<ul style="list-style-type: none"> • Rodiče • Kamarádi • Učitelé ve škole • Reklama • Lezecká stěna blízko bydliště • Skály blízko bydliště • Někdo jiný/něco jiného
6.	Co vás motivuje k lezení? (Můžete vybrat více odpovědí)
	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzická výzva • Psychická výzva • Překonávání strachu • Pobyt v přírodě • Společenský aspekt (lezení s přáteli apod.) • Únik od každodennosti • Vyhledávání mimořádných/rizikových/dobrodružných zážitků • Úspěchy na závodech • Jiné
7.	Jaká je vaše HLAVNÍ motivace k lezení?
	<ul style="list-style-type: none"> • Hledání emocionálního vzrušení a dobrodružství • Touha po fyzickém zlepšení • Sociální aspekt – setkávání s přáteli a budování komunity • Zdravotní aspekt • Překonávání osobních hranic a strachu • Závodní ambice • Samotný lezecký výstup • Pobyt v přírodě • Jiné
8.	Dostáváte se během lezení do stavu flow (nemyslíte na nic jiného, nevnímáte čas, jste pohlceni aktivitou)?
	<ul style="list-style-type: none"> • Vždy • Často • Občas • Nikdy
9.	Jaký vliv má na vaši motivaci k lezení možnost dosáhnout osobních rekordů?
	<ul style="list-style-type: none"> • Velký vliv 1 2 3 4 5 Žádný vliv
10.	Považujete sportovní lezení za důležitou část svého života?
	<ul style="list-style-type: none"> • Ano, je to smyslem mého života • Ano, je to stěžejní část mého života • Je to důležitá, ale ne klíčová část mého života • Je to příjemný koníček • Ne, je to jen občasná aktivita
11.	Jaký vliv má na vaše lezení společenské prostředí (kamarádi, instruktoři, lezecká komunita)?

- Velký vliv
- Nějaký vliv
- Malý vliv
- Žádný vliv

12. Vnímáte sportovní lezení jako způsob seberealizace?

- Velmi silně
- Silně
- Do jisté míry
- Zřídka
- Vůbec ne

13. Jaké riziko vnímáte při lezení?

- Velmi vysoké
- Vysoké
- Střední
- Nízké
- Žádné

14. Jaké riziko jste při lezení ochotni podstoupit?

- Velmi vysoké
- Vysoké
- Střední
- Nízké
- Žádné